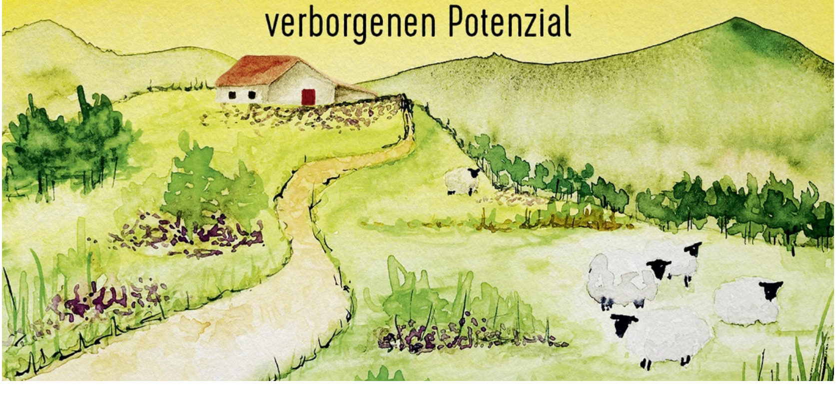
HEYNE <

Karolien Notebaert

DREI TAGE, ZWEI FRAUEN, EIN AFFE UND DER SINN DES LEBENS

Eine inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem verborgenen Potenzial



Eine berührende Erzählung über die Kraft der Gedanken

Wir alle stehen manchmal vor den großen Lebensfragen: Wer bin ich? Wo will ich im Leben eigentlich hin? Wie treffe ich für mich die richtigen Entscheidungen? So geht es auch Marie, und sie beschließt, gemeinsam mit ihrer Mutter den Wicklow Way in Irland zu gehen. Zwischen Bergen, grünen Wiesen und malerischen Gebirgsseen begegnen sie Schafen, ungewöhnlichen Menschen und einem Affen, den es in Schach zu halten gilt. Marie versteht, warum Gedanken unseren Lebensweg beeinflussen und wie wir sie positiv steuern können. Sie begreift, was uns als Menschen antreibt und dabei so oft unglücklich macht – aber auch, was es braucht, um sein Leben mutig in die Hand zu nehmen und erfüllt zu leben.

Drei Tage, die Maries Leben verändern – liebevoll illustriert von der Autorin.

Karolien Notebaert

DREI TAGE, ZWEI FRAUEN, EIN AFFE UND DER SINN DES LEBENS

Eine inspirierende Reise zu unseren Gedanken, Gefühlen und unserem verborgenen Potenzial

übersetzt aus dem Englischen von Britta Fietzke

Wilhelm Heyne Verlag
München

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
The Pilgrim Who Trained Her Monkey:
What the brain reveals about how to lead a fulfilled life
im Selbstverlag.

Deutsche Erstausgabe 7/2022

Redaktion: Bettina Traub
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG
unter Verwendung eines Motives von © Karolien Notebaert
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Upper: upped by @surgicalremnants
ISBN: 978-3-641-28937-9
V002

www.heyne.de

Wie ich den Affen in mir besser verstehe

Tag 1

Von Drumgoft
nach Glendalough





Unsere Gedanken ,formen unsere Zukunft

»Mama, woher weiß ich, wer ich bin?«

Ich war gerade dabei, meine Wanderschuhe zu schnüren, hielt inne und schaute meine siebzehnjährige Tochter erstaunt an. Sie runzelte die Stirn, als schwirrte ihr der Kopf, als sei sie sich nicht sicher, woher diese Frage plötzlich gekommen war.

Gestern Nachmittag waren wir auf dem Flughafen in Dublin gelandet. Nach einer Zugfahrt durch malerische Landschaften entlang der Ostküste von Dublin hatten wir abends unser Bed and Breakfest in Drumgoft erreicht. Die kleine Pension gehörte zu einem romantischen Bauernhof im Herzen des Glenmalure-Tals, nur wenige Minuten vom Ausgangspunkt unserer Wandertour entfernt. Heute Morgen war ich vom plätschernden Avonbeg geweckt worden, ein kleiner reißender Fluss, der gleich neben unserer Pension den Berg herunterströmte.

»Also Mama, woher weiß ich, wer ich als Mensch bin? Und wer ich werden möchte?«, fragte Marie, als wir loswanderten.

Wie sollte ich diese elementaren Fragen in nur wenigen Sätzen beantworten?

Einmal im Jahr machten wir beide zusammen eine Urlaubsreise, um unsere Liebe zur Natur zu zelebrieren und den Weg zu uns selbst und zueinander zu stärken. Marie – halb irisch, halb belgisch – wollte schon längst einmal ihre irische Heimat zu Fuß erkunden. Dieses Jahr haben wir uns für die Wicklow Mountains im Osten Irlands entschieden. Sie sind älter als der Himalaya und die Alpen und strahlen eine besondere Schönheit und Ruhe aus.

Wir ließen das Bed and Breakfast hinter uns und überquerten den Avonbeg über eine steinerne Brücke, um den 130 Kilometer langen Wicklow Way zu erreichen. Die »Herz-Wicklow-Tour« zwischen Drumgoft und Enniskerry mit unberührten Wanderwegen und spektakulären Landschaften war unser Ziel, das Glendalough-Tal mit seinen Seen und einem der höchsten Wasserfälle Irlands bei Powerscourt faszinierten mich besonders.

Bis einen Tag vor unserer Abreise aus Frankfurt hatte ich in der Arbeit noch alle Hände voll zu tun und brauchte diese Pause umso nötiger. Ich konnte mir im Moment nichts Schöneres vorstellen als Natur, Stille, Laufen, Reden – und all das mit meiner Tochter zusammen.

»Na ja, zuallererst: Du bist schon jemand«, nahm ich das Gespräch auf. »Ich glaube fest daran, dass wir bei jedem Schritt unseres Weges vollkommen sind, aber nicht vollendet. Deshalb entwickeln wir uns kontinuierlich weiter und verändern uns«, dachte ich eher laut vor mich hin, als ich Marie eine konkrete Antwort geben wollte.

»Woher weiß ich denn, zu welcher Art Mensch ich mich verändern möchte?«

Anscheinend hatte ich bei Marie mehr Verwirrung gestiftet als für Klarheit gesorgt.

»Woher weißt du, wer *du* bist?«, fügte sie hinzu.

Ich dachte einen Moment nach. »Manchmal habe ich für mich herausgefunden, wer ich war, indem ich lernte, wer ich *nicht* sein wollte.«

»Wie meinst du das?«

»Lass es mich an einem Beispiel erklären. Als du noch ein kleines Kind warst, arbeitete ich bereits über zehn Jahre als Neurowissenschaftlerin. Ich sammelte Daten über das menschliche Gehirn und beschäftigte mich mit diversen Fragen, vor allem wie das Gehirn Hochleistungen erbringen kann. Dazu habe ich mit meinem Team viele Experimente durchgeführt. Eines Tages ging ich mit einer Kollegin zum Mittagessen. Wir diskutierten dabei über unsere Projekte, und sie sagte plötzlich: ›Wenn ich nur ein paar freie Tage allein mit mir, meinen Daten und Analysen hätte – ich wäre der glücklichste Mensch der Welt!‹ Im ersten Moment dachte ich, sie würde mich aufs Korn nehmen. Aber ihrem Gesichtsausdruck zufolge würde genau das sie glücklich machen – sie allein mit ihren Daten. Zuerst fragte ich mich, ob sie noch ganz bei Trost war. Denn ich würde mir eher eine Pause von meinen Daten gönnen, wenn ich ein paar Tage freihätte. Danach dämmerte mir aber ebenso schnell, dass es – ganz im Gegenteil – meiner Kollegin gut ging, aber mir nicht. Sie war, zumindest in ihrem Job, glücklich, während mich meine Arbeit so gar nicht erfüllte. Was aber noch viel schlimmer war: Bis zu diesem Gespräch hatte ich geglaubt, dass es normal sei, nicht von seinem Job begeistert zu sein. Es war doch schließlich *Arbeit*. Auch wenn mich neueste wissenschaftliche Erkenntnisse begeistern konnten und ich gerne großartigen Forschern und Forscherinnen zuhörte, fehlte mir bei so viel Theorie immer irgendetwas. In dieser Mittagspause hatte ich ein richtiges Aha-Erlebnis, denn ich realisierte, dass ich nicht *diese* Art Wissenschaftlerin sein wollte. Diese Erkenntnis hat mich mehr und mehr erleichtert, ich fühlte mich innerlich befreit und konnte es kaum erwarten, neue Wege zu entdecken.«

Beide saßen wir gedankenversunken da, bis Marie nach einiger Zeit fragte: »Heißt das, du hast zehn Jahre deines Lebens verschwendet?«

Ich musste lachen. »Nein, auf keinen Fall. Die Neurowissenschaft ist meine Leidenschaft. Aber ich muss nicht in der Forschung tätig sein, um dieser Leidenschaft nachzugehen.«

»Woher wusstest du nach der Schule, dass du ausgerechnet das studieren willst?«, fragte mich Marie herausfordernd.

»Oh, für diesen Teil der Geschichte müssen wir mindestens zwanzig Jahre in die Vergangenheit reisen, denn ich war schon als Kind sehr neugierig. Ich bin es ja immer noch, wie du weißt.« Ich zwinkerte ihr zu. »Es fühlt sich einfach gut an, etwas über die Welt zu erfahren und es auch zu verstehen. Das erfüllt mich. In der elften Klasse konnte ich es mir schlicht nicht vorstellen, noch die gesamte Oberstufe hinter mich bringen zu müssen, um endlich auf die Uni gehen zu können. Zu Hause hatte ich damals ein kleines Buch, in dem alle möglichen Unikurse aufgelistet waren. Das las ich mir abends immer und immer wieder durch und überlegte, für welche Kurse ich mich gerne einschreiben würde.«

»Welche Kurse waren das?«, hakte Marie nach.

»Das weiß ich nicht mehr genau, aber ich interessierte mich sehr für Medizin, Jura und Kunstgeschichte. Und dann schlug mir ein Freund eines Tages vor, meine zwei Jahre bis zum Abitur zu einem zu verschmelzen. Auch wenn es von ihm eher scherzhaft gemeint war, nahm ich mir den Vorschlag zu Herzen. Und tat letztlich genau das.«

»Das klingt völlig verrückt!«, rief Marie aus. »War das nicht super viel Arbeit?«

»Es klingt nach mehr Arbeit, als es dann am Ende war. Mein Wunsch, schnellstmöglich an die Uni zu gehen, trieb mich an. Ich war nicht klüger als die anderen in meinem Alter – aber ich

war außerordentlich motiviert. Wenn du etwas wirklich, wirklich willst, dann ziehst du aus diesem Wunsch die Energie dafür. Ich verlieh mir sozusagen selbst Flügel. Und so schrieb ich mich mit siebzehn an der Universität in Leuven ein.«

Marie schaute mich nachdenklich an. »Da warst du ja genau so alt wie ich jetzt! Hattest du kein Heimweh, nachdem du von zu Hause ausgezogen warst?«

»Natürlich«, bekräftigte ich, während ich eine Locke aus meinem Gesicht strich. »Nur weil man intellektuell zu etwas in der Lage ist, heißt das noch lange nicht, dass man auch die emotionaler Reife dafür hat. Ich habe in meinem Leben immer wieder lernen müssen, dass emotionale Entwicklungen ihre Zeit brauchen und dass man sie nicht beschleunigen kann, indem man das Ganze mit dem Verstand angeht.« Ich hielt einen Moment inne und versetzte mich gedanklich in die Zeit zurück, dabei kam mir meine Mutter in den Sinn. »Ich glaube, das war Großmama auch bewusst, und sie versuchte, es mir mehrere Male zu sagen.«

»Das verstehe ich jetzt nicht«, sagte Marie.

»Großmama hat nie viel gesprochen. Sie war ein Mensch, der sich lieber im Hintergrund hielt, statt ihre Kinder aktiv anzuleiten oder ihnen Ratschläge zu geben. Aber an dem Tag, als ich meine Sachen packte, meinte sie: ›Juliet, ich weiß, dass du ein großes Potenzial hast. Vergiss deshalb nie, dass du das Beste im Leben für dich erreichen kannst, wenn du dein Potenzial nutzt, um die beste Version deiner selbst zu werden.‹«

»So einen Satz hätte ich von Großmama echt nicht erwartet«, meinte Marie schmunzelnd und band ihre langen roten Haare zu einem Zopf, weil ihr der leichte Wind immer wieder feine Strähnen ins Gesicht wehte.

»Ich auch nicht«, sagte ich lachend. »Aber damals dachte ich nicht viel darüber nach. Ich war ein Teenager und interessierte mich nicht sonderlich dafür, was meine Eltern sagten. Doch später war es genau dieser Satz, der mein Leben wirklich beeinflussen sollte. Und jetzt komme ich auf deine Frage zurück: Er half mir in der Tat dabei herauszufinden, wer ich war.«

Wieder strich ich mir eine Locke aus dem Gesicht, weil der Wind auffrischte. Hinsichtlich des Wetters gab es in Irland zwei Gewissheiten, wie man sagte: Entweder es stürmte, oder es regnete. Ich hoffte, wir blieben während unserer Tour vom Regen verschont.

»Während meiner ersten Vorlesung in den Neurowissenschaften stellte ich fest, wie leidenschaftlich mich dieses Fach interessierte. Der Professor erklärte damals, wie eine Gehirnzelle, ein Neuron, funktioniert. Ich erinnere mich noch genau daran, wie mich der Aufbau eines Neurons, diese Schönheit der Natur, gefangen nahm – mich geradezu auf emotionale Art und Weise erfüllte. Und deswegen beschloss ich, mich in den Neurowissenschaften zu spezialisieren. Und eines Tages fiel mir dann wieder Großmamas Ratschlag ein.«

In der Erinnerung daran wurde mir gerade klar, dass ich zu diesem Zeitpunkt damals anfing, auch über Familienplanung nachzudenken. Lächelnd schaute ich meine Tochter an. Als mein erstgeborenes Kind war sie diejenige, die mich diese instinktive Liebe spüren ließ, die Eltern erfahren dürfen. Ich habe mich immer gefragt, wie es möglich ist, einen Menschen so intensiv und grenzenlos zu lieben. Schon als kleines Mädchen hatte mich Marie mit zahlreichen Fragen über das Leben gelöchert, und im Laufe der Zeit entwickelte sie sehr feine Antennen für die Welt der Emotionen.

Wir wanderten durch einen Fichtenwald, und der Boden ringsum war dicht mit Königsfarnen bewachsen. Außer dem Knirschen der Steine unter unseren Schuhen war nichts zu hören. Ich genoss unseren Gleichschritt und empfand mich als Teil der Natur. Ein wohliges Gefühl von Frieden durchströmte mich.

»Nämlich: die beste Version deiner selbst zu werden?«, unterbrach Marie die meditative Stille.

»Ja genau. Ich fragte mich damals dann, was es bedeuten würde, sein volles Potenzial zu nutzen und die beste Version seiner selbst zu werden. Dabei ging ich noch einen Schritt weiter: Wie kann das Gehirn sein volles Potenzial für die bestmögliche Leistung nutzen?«

»Und: Was hast du herausgefunden?«, fragte Marie forsch.

»Dieser Frage wissenschaftlich nachzugehen war der Beginn einer faszinierenden Reise. Eine Reise, auf der ich sowohl auf theoretischer als auch auf persönlicher Ebene viel darüber erfahren habe, was es bedeutet, sein individuelles Potenzial zu erschließen, um auch im Außen sein wahres Ich zu entfalten. Dabei habe ich gelernt, wie ich die beste Version meiner selbst werden kann.«

Marie schwieg zunächst und schien meine Worte zu verarbeiten. Auch sie betrat Neuland, hatte gerade Abitur gemacht und stand am Beginn einer neuen Lebensphase. Die Wanderung auf dem Wicklow Way diente sicherlich auch dazu, sich mit ihren irischen Wurzeln zu beschäftigen und dadurch ihr wahres Ich besser kennenzulernen.

»Ich glaube nicht, dass du immer die beste Version deiner selbst bist«, sagte Marie mit Zweifel in der Stimme.

Ich knuffte sie in die Seite. »Nein, ich bin ganz sicherlich nicht immer die beste Version meiner selbst! Ich sehe es als eine nie endende Reise, die mir interessante Einblicke darüber bietet, wie mein Gehirn funktioniert und wer ich wirklich sein möchte. Das half und hilft mir bei meinen Lebensentscheidungen – sowohl bei den wichtigen als auch bei den unwichtigen.«

Wir waren am Waldrand angekommen und wurden mit einer betörenden Aussicht belohnt. So weit das Auge reichte, sahen wir grüne Heidelandschaften, die ab und an von lilafarbenen Riesenblüten durchbrochen wurden. Das violette Heidekraut stand hier in voller Blüte. Ich betrachtete Marie von der Seite – und war dankbar dafür, dass ich mit ihr hier stehen durfte, an exakt diesem Punkt, in exakt diesem Moment, auf exakt diese Weise.

Mutter geworden zu sein ist das wertvollste Geschenk und gleichzeitig die wichtigste Aufgabe in meinem Leben. Gerade spürte ich vor allem Liebe und Dankbarkeit für die junge Frau, die mich begleitete und ihre Lebensfragen mit mir teilte.

Nachdem ich Marie als Kind einmal eine Gutenachtgeschichte vorgelesen und gemeint hatte, dass es nun an der Zeit sei, sich schlafen zu legen, sah sie mich mit ihren großen blauen Augen ernsthaft an und bemerkte, dass ich keine Bestimmerin, sondern eine Begleiterin in ihrem Leben sein sollte. Ein sehr weiser Satz für ein kleines Mädchen. Die Worte, die ich damals schon verstanden hatte, durfte ich jetzt tief erleben. Ich umarmte meine Tochter und gab ihr einen Kuss.

»Die Jahre in der Forschung waren also niemals verschwendet«, bekräftigte ich. »Denn während dieser Zeit durfte ich lernen, wie das Gehirn funktioniert. Das half mir dabei, mich selbst und andere zu akzeptieren. Und noch viel entscheidender war es herauszufinden, wer ich selbst bin.«

»Können mir diese Erkenntnisse bei meiner Suche nach mir selbst ebenfalls helfen?«, wollte Marie wissen.

»Ich kann dir nur erzählen, was *ich* auf meiner Reise gelernt habe. Aber das hilft *dir* vielleicht, deinen eigenen Weg zu finden«, antwortete ich.

»Der Weg, der mich glücklich macht?«

»Ja, der Weg, der dich erfüllt. Oder anders ausgedrückt: Verstehen, wer du selbst bist und wie du leben möchtest.«

Schweigend gingen wir den Hügel hinauf. Als der Anstieg steiler wurde, beschleunigte sich mein Herzschlag, und ich verlangsamte das Tempo, bis wir die Hügelkuppe erreichten. Seit wir

die Wälder hinter uns gelassen hatten, wurden wir nun das erste Mal seit Beginn der Wanderung mit einer Aussicht über die Wicklow Mountains belohnt. Es war überwältigend! Ich spürte die frische Luft in meinen Lungen und freute mich an der schier endlosen Weite der grünen Hügel. Eine tiefe Zufriedenheit erfüllte mich.



Ein Blick auf die Karte zeigte mir, dass wir bald schon den Carrawaystick-Wasserfall auf der anderen Talseite erreichen würden. Ich schloss die Augen, und es kam mir vor, als könnte ich das Rauschen des Wassers in der Ferne bereits hören – aber vielleicht bildete ich mir das auch nur ein.

»Es ist so friedvoll hier«, stellte Marie fest und breitete die Arme aus, als wollte sie die Welt umarmen. »Es fühlt sich an, als würde die Zeit stehen bleiben, wenn man durch die Natur wandert und allein ist.«

Bis jetzt hatten wir keine Menschenseele getroffen.

»Ja, es ist wirklich friedvoll hier«, antwortete ich, während ich in die Stille lauschte. Ich ließ meine Gedanken schweifen und erinnerte mich daran, dass ich früher öfter in die Natur geflüchtet war, um diese Ruhe und diesen Frieden zu finden. Ich glaubte damals, dass dies die einzige Möglichkeit sei, um meinen Kopf zu beruhigen und die ungewollten Gedanken oder Sorgen loszuwerden. Da hatte ich noch nicht verstanden, dass es eine Frage der inneren Ruhe ist – statt eine des uns umgebenden Friedens. Man kann auch in einer ruhigen Umgebung von Sorgen erdrückt werden – und in einer chaotischen Welt einen inneren Frieden finden.

»War es ruhig in deinem Kopf, während wir gelaufen sind?«, fragte ich Marie.

»Meinst du, ob es still war?«

Marie runzelte die Stirn, und ich nickte.

»Das kann ich gar nicht genau sagen, denn ich habe nicht darauf geachtet, was gerade in meinem Kopf passiert.« Sie zuckte mit den Schultern. »Aber ich erinnere mich, dass es nicht still war. Ich bin mir nicht sicher, ob es das je ist. Wahrscheinlich wandern meine Gedanken einfach umher.«

»Sind dir dabei irgendwelche besonderen Gedanken gekommen?«

»Ich hatte Bilder vom Frühstück im Kopf. Das war wirklich ein gigantisches irisches Frühstück«, fasste sie es lachend zusammen.

Nach unserer Ankunft gestern waren wir beide ziemlich erschöpft gewesen und früh zu Bett gegangen. Heute Morgen hatten wir einen Bärenhunger gehabt und ein komplettes

irisches Frühstück mit Speck, Rührei, Würstchen, Tomaten, Bohnen und Toast bestellt.

»Ich frage nach der Ruhe in deinem Kopf, weil ich dir gerne erklären würde, woher die umherschweifenden Gedanken kommen.« Ich blickte Richtung Tal. »Um zu verstehen, wer wir sind, hilft es, sich zuerst die eigenen Gedanken anzuschauen, von denen unser Gehirn laufend Unmengen produziert. Wir haben diese leise, kontinuierlich redende Stimme im Kopf.« Ich schaute sie an. »Diese Stimme hat dir gerade erzählt, dass unser Frühstück gigantisch war. Ich wiederum dachte über das Buch nach, das ich momentan lese. Die Stimme erinnert mich aber auch daran, regelmäßig auf die Karte zu schauen, damit wir uns nicht verlaufen.«

»Sie redet scheinbar unaufhörlich, wie ein aufgeregt vor sich hin schnatterndes Äffchen«, flachste Marie.

Ich musste lächeln.

»Das ist ein schönes Bild, um das permanente Gequatsche in unserem Kopf zu beschreiben: ein Affe, der uns andauernd sagt, was wir zu denken, zu fühlen und zu machen haben!«

»Woher kommt diese Stimme?«

»Unser Kopf befindet sich nie im Leerlauf. Deshalb haben wir das Gefühl, dass nie wirklich Stille da drin herrscht.« Ich tippte mir mit dem Zeigefinger an die Stirn. »Und um in deinem Bild zu bleiben: Das Äffchen redet unaufhörlich. Lange Zeit dachten wir in der Neurowissenschaft, dass unser Gehirn nur dann aktiv sei, wenn wir es für geistige Herausforderungen nutzen wollten, bei denen wir Informationen verarbeiten oder manipulieren müssen, wie zum Beispiel bei mathematischen Aufgaben oder komplexen Problemen.«

»Mathematische Aufgaben brauchen wirklich viel Hirnschmalz«, bekräftigte Marie, »aber was meinst du mit ›Manipulation von Informationen‹?«, hakte sie nach.

»Lass es mich wieder an einem Beispiel erklären.« Ich überlegte kurz. »Ich gebe dir ein Rätsel auf, weil du das als Kind immer so gern mochtest: Zwei Menschen stehen an einem Fluss und wollen das andere Flussufer erreichen. Auf das Boot passt aber nur eine Person, dennoch müssen beide den Fluss überqueren. Nur wie?«

Marie blickte sich um und setzte sich auf einen Baumstumpf am Wegesrand. Sie kämpfte mit einigen Haarsträhnen, die sich aus ihrem Zopf gelöst hatten.

»Kann eine Person auf dem Schoß der anderen im Boot sitzen?«

»Nein, dann sinkt das Boot.«

»Gibt es zwei Boote?«

»Das ist ein guter Gedanke, aber nein, es gibt nur das eine«, antwortete ich. »Soll ich dir einen Tipp geben?«

»Nein!«, antwortete Marie blitzschnell. »Ich will die Antwort selbst herausfinden. Auch wenn es nicht einfach ist!«

»Stimmt, es ist wirklich ein schwieriges Rätsel! Aber ich möchte dir auf diese Weise zeigen, wie wir Informationen in unserem Gehirn manipulieren können. Ich habe dir ein paar Brocken hingeworfen, die du verarbeitet hast. Du stellst dir die zwei Menschen bildlich vor, den Fluss und das Boot, das immer nur eine Person transportieren kann. Jetzt, da du versuchst, das Rätsel zu knacken, manipulierst du diese Informationen für dich. Du probierst dabei verschiedene Szenarien aus, um die richtige Antwort zu finden.«

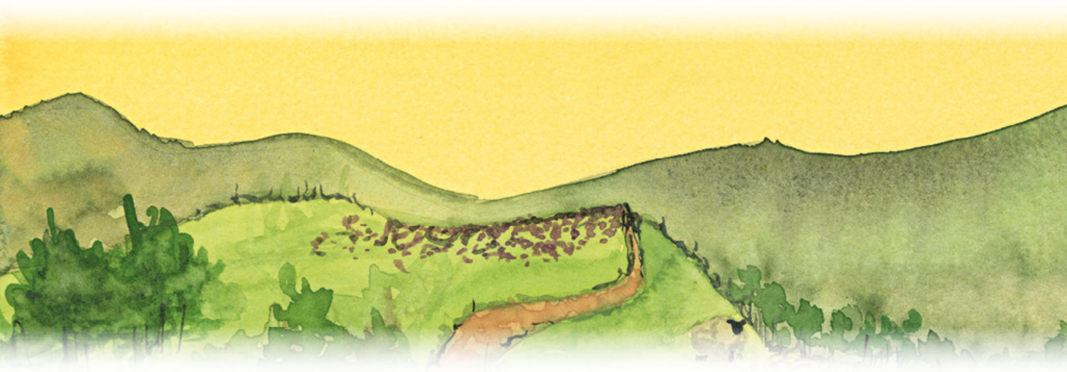
»Ah, verstehe. Die Möglichkeit, dass es vielleicht sogar zwei Boote statt einem gibt? Oder dass eine Person auf dem Schoß der anderen sitzen könnte«, dachte Marie laut nach.

»Genau. Wie gesagt: Die Wissenschaft glaubte lange, dass unser Gehirn nur für geistig herausfordernde Aufgaben in Aktion treten und die restliche Zeit in einer Art Ruhezustand verharren würde.«

»Wie beim Chillen auf dem Sofa?«

»Ja genau, wie beim Chillen auf dem Sofa oder bei der Gartenarbeit. Tätigkeiten, die nicht unbedingt einen geistigen Aufwand erfordern.« Ich streckte Marie meine Hand entgegen, als Signal dafür, dass wir weitergehen sollten, und zog sie vom Baumstumpf hoch. »Allerdings entdeckte man vor ungefähr einem Jahrhundert, dass unser Gehirn nie wirklich in einen Ruhezustand verfällt und auch dann aktiv ist, wenn wir gerade keine schwierigen Aufgaben meistern müssen. Manche Teile des Gehirns sind sogar aktiver, wenn der Rest des Körpers eine Pause einlegt. In der Neurowissenschaft nennen wir das *spontane Aktivierung*. Diese Aktivierung findet automatisch statt oder wird spontan von unserem Gehirn ausgelöst.«

»*Spontane Aktivierung*«, wiederholte Marie langsam, als ob ihr beim Aussprechen des Begriffs die Bedeutung klarer würde. »Stimmt!«, bekräftigte sie dann. »Es fühlt sich eher so an, als würden meine Gedanken kommen und gehen, wie es ihnen gerade passt.«



Hügelabwärts folgten wir dem schmalen steinigen Weg, der sich durch das dichte Heidekraut schlängelte und zum Fuß des Mullacor Hills führte.

»Waren es meine umherschweifenden Gedanken, die mich an unser gigantisches Frühstück erinnert haben?«

»So ist es! Wie wär's, wenn wir diese Gedanken ›Affe im Kopf‹ nennen? Ich mag diesen Vergleich.« Liebevoll schaute ich Marie von der Seite an. »Hast du das Gefühl, du musst den Affen darum bitten loszuquatschen?«

»Nicht wirklich«, erwiderte sie nachdenklich. »Während wir hier nebeneinander herlaufen, präsentiert er mir einfach ein paar spannende Gedanken – ohne dass ich etwas tun muss. Aber warum will er eigentlich die ganze Zeit quatschen? Warum denke ich über unser Frühstück nach, während wir uns hier in der schönsten Idylle befinden?« Sie kickte ein paar Steine vor sich her. »Was auch immer der Affe erzählt, es hat nichts mit dem Augenblick zu tun.«

»Wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das lenken, was wir gerade tun – also in unserem konkreten Fall: wandern –, dann schweifen unsere Gedanken ab. Der Affe in unserem Kopf wird aktiv und fängt zu schnattern an. Die erste Art von Gedanken, die das Gehirn produziert, sind Informationen über uns selbst und unsere Erlebnisse. Also zum Beispiel das irische Frühstück heute Morgen.«

»Du meinst das gigantische irische Frühstück?«, korrigierte mich Marie scherzhaft.

Ich schmunzelte. »Die Tatsache, dass du es als ›gigantisch‹ bezeichnest, sind letztlich

weitere Gedanken, die der Affe im Kopf produziert. Du hast dich nicht nur daran erinnert, dass du ein Frühstück hattest, sondern hast dieser Information auch noch eine persönliche Bedeutung zugeschrieben. Du hast es als ›gigantisch‹ interpretiert – andere Menschen hätten es vielleicht als ›kleines‹ oder ›normales‹ Frühstück betrachtet.«

»Da fallen mir definitiv ein paar Leute ein«, fügte Marie amüsiert hinzu.

»Das liegt daran, dass diese Menschen ein anderes Gehirn haben als du«, erklärte ich weiter. »Der Affe gibt uns Informationen über uns und liefert auch gleich unsere persönliche Interpretation der Informationen dazu. Wenn jemand einen Witz erzählt, verstehe ich ihn vielleicht anders als du.«

»Ich finde ihn vielleicht lustig, während du ihn für albern hältst?«, fügte Marie hinzu.

»Genau. Oder ich finde ihn vielleicht sogar beleidigend. Ein Witz kann auf ganz unterschiedliche Weise interpretiert werden – je nachdem wie das einzigartige Netzwerk unserer Gedanken gebaut ist«, erklärte ich weiter. »Dein Affe hat also Informationen über dich, deine Erfahrungen und darüber, wie du diese Erfahrungen interpretierst. Und es ist die Interpretation, die diese Erfahrungen zu deinem Eigenen macht – zu deiner persönlichen, einzigartigen Erfahrung.«

Marie blinzelte in die Sonne, die kurz zwischen den Wolken hervorblitzte, und ich kramte in meinem Rucksack nach der Wasserflasche und reichte sie ihr.

»Und diese persönliche Interpretation löst ein Gefühl aus. Interpretiert dein Affe den Witz beispielsweise als lustig, musst du lachen und fühlst dich gut, während ich möglicherweise verwirrt bin oder mich sogar verletzt fühle. Obwohl uns beiden dieselbe Information gegeben wurde, verstehen wir sie auf unsere ureigene Weise und entwickeln das entsprechende Gefühl dazu.«

Marie trank ein paar kräftige Schlucke, gab mir die Flasche zurück, und wir gingen schweigend weiter.

»Oh, schau«, rief Marie. »So viele Schafe!«

Der Anblick der Schafe in der Ferne ließ blitzschnell meinen Affen losschnattern, und ich dachte an einen meiner ersten Trips nach Irland. Ich hatte mir ein Auto ausgeliehen – was für eine Herausforderung, mit dem Linksverkehr zurechtzukommen! –, war in den Westen gefahren, um dort Achill Island zu erkunden und am rauen verlassenen Atlantik entlangzulaufen. Auch damals hatten Schafe die Straßen bevölkert. In Irland gab es so viel unberührte Natur und freilaufende Tiere – das erwärmte jedes Mal mein Herz. Ich schwelge übrigens liebend gern in schönen Erinnerungen, denn wie wir uns fühlen, wird schließlich stark von unseren Gedanken bestimmt.

Mit einem Mal kam mir eine besondere Situation mit Marie in den Sinn. Ich schaute sie an. »Marie, erinnerst du dich an deinen 800-Meter-Lauf vor ein paar Monaten? Wie hast du dich da gefühlt?«

»Na ja, ich war stolz, als ich das Rennen gewonnen hatte. Aber ich erinnere mich, dass ich davor ziemlich nervös war.«

»Und warum warst du nervös?«

»Weil es ein wichtiges Rennen war und ich wusste, dass viele Leute zuschauen würden. Aber ich wusste auch, dass ich hart trainiert hatte und gut vorbereitet war. Das half mir, gegen die Nervosität anzukommen und mich trotzdem konzentrieren zu können.«

»Ich erinnere mich auch daran, dass du nervös warst«, bestätigte ich. »Und auch daran, dass du direkt vor dem Rennen tief durchgeatmet und dich fokussiert hast. Jetzt stell dir mal vor, dein Trainer hätte dir gesagt, dass du bei diesem Rennen keine Chance hättest. Hätte das das Resultat beeinflusst?«, forderte ich Marie heraus.

»Ich glaube nicht, dass ich dann gewonnen hätte«, antwortete sie prompt. »Ich hätte sicher das Vertrauen in mich verloren.«

»Bedeutet das, dass dein tatsächliches Talent und das harte Training keinen Einfluss gehabt hätten?«, hakte ich nach.

Sie hielt kurz inne. »Nein, natürlich nicht. Es hätte mein Talent nicht beeinflusst«, versicherte sie.

»Du hast recht. Dein Talent ist dein Talent – das kann dir keiner nehmen. Du hast schon halb gewonnen, wenn du an dein Talent glaubst. Allerdings können deine Gedanken über dein Talent deine Leistung beeinflussen. Sie können eine Rolle dabei spielen, dein Potenzial sowohl zu blockieren als es auch freizusetzen, um die beste Version deiner selbst zu werden. Aber darüber können wir später noch mal sprechen.« Ich verlangsamte meinen Schritt, und auch Marie drosselte ihr Tempo, um mit mir gleichauf zu sein. »Jetzt möchte ich dir erst einmal erklären, dass unsere Gedanken und Glaubenssätze über unsere Gefühlswelt entscheiden«, fing ich an und suchte Maries Blick. »Wenn du denkst, dass du nicht gut in Mathe bist, kann das deine Motivation beeinflussen und somit auch dein Ergebnis bei der Klassenarbeit. Die negativen Gefühle, die durch deine eigenen Gedanken ausgelöst werden, können zu einem großen Energieverlust in deinem Gehirn führen. Das wiederum beeinflusst dann deine tatsächliche Leistung«, erklärte ich. »Manche Menschen wachsen in dem Glauben auf, sie seien in etwas nicht gut genug. Möglicherweise wurde ihnen zu Hause eingetrichtert, dass zum Beispiel Naturwissenschaften nur etwas für die wirklich klugen Schülerinnen und Schüler seien. Oder den Mädchen wurde weisgemacht, dass Naturwissenschaften eine Jungssache sei.«

»Da ist ja auch was dran«, unterbrach mich Marie. »Wenn wir über die großen wissenschaftlichen Entdeckungen sprechen, waren es ja oft Männer, oder etwa nicht?«

»Kannst du ein paar nennen?«

Sie dachte kurz nach. »Na ja, Einstein, Darwin, Newton … oh, und Tesla«, zählte sie auf.

»Das stimmt, aber es gab auch fantastische Naturwissenschaftlerinnen. Hast du zum Beispiel schon mal von Marie Curie gehört?«, fragte ich.

»Habe ich! Hat sie nicht auch den Nobelpreis bekommen?«

»Ja, für Chemie, Anfang des 20. Jahrhunderts, für ihre bahnbrechenden Arbeiten über Radioaktivität. Sie erhielt aber auch noch andere renommierte Preise für ihre zukunftsweisende Forschung. Auch Dorothy Hodgkin war eine unvergleichliche Wissenschaftlerin und bekam den Nobelpreis für Chemie.«

»Aber es wirkt immer noch so, als gäbe es mehr berühmte Wissenschaftler als Wissenschaftlerinnen«, gab Marie zurück.

»Das stimmt auch. Wenn du in die Vergangenheit zurückgehst, wirst du in den Wissenschaften mehr Männer als Frauen finden. Damals war es nun mal üblich, dass Bildung eher den Jungen zuteilwurde. Die Mädchen sollten zu Hause bleiben und sich um die Familie und den Haushalt kümmern.«

»Das ist sehr unfair«, rief Marie aus.

»Für dich klingt das jetzt unfair, aber früher dachten die meisten Menschen, dass das so in Ordnung sei. Kein Wunder also, dass mehr Männer als Frauen eine akademische Laufbahn einschlugen und wir mehr über Wissenschaftler als über Wissenschaftlerinnen hören. Und das resultiert dann darin, dass die Verbindung in unserem Gehirn zwischen ›männlich‹ und ›Naturwissenschaften‹ stärker ausgeprägt ist als zwischen ›weiblich‹ und ›Naturwissenschaften‹«, erklärte ich.

»Auf diese Weise entstehen Glaubenssätze, und der Affe erzählt uns, dass die Naturwissenschaften eher für Jungs als für Mädchen geeignet sind«, fügte Marie hinzu.

»So ist es. Das kann sowohl bewusst als auch unbewusst unser Handeln lenken, obwohl realistisch betrachtet die Begabung für Naturwissenschaften zwischen Mädchen und Jungen ausgewogen ist. Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, beeinflussen unsere Glaubenssätze unsere Entscheidungen und somit auch den Verlauf unseres Lebens.«

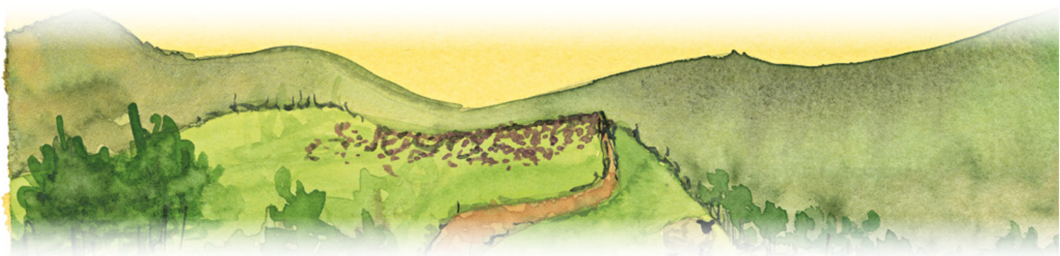
Marie schien plötzlich schneller zu gehen, und ich hatte Mühe, mit ihr Schritt zu halten.

»Wenn Mädchen glauben, dass Jungs in den Naturwissenschaften besser sind, dann entscheiden sie sich wahrscheinlich eher gegen eine Beschäftigung damit.« Ich merkte, wie ich lauter sprach, nicht nur um gegen den Wind anzukommen, der stärker geworden war. »Oft werden diese Entscheidungen unbewusst getroffenen, und leider geht dadurch eine Menge Potenzial verloren. Hätten Frauen im Laufe der Menschheitsgeschichte die gleichen Bildungschancen wie Männer bekommen, dann wären sie in den Naturwissenschaften gleichermaßen anzutreffen – davon bin ich überzeugt«, sagte ich mit fester Stimme. »Du siehst, dass Glaubenssätze und Gedanken eine wichtige Rolle in der Gestaltung unseres Lebens und unserer Zukunft spielen. Meist ohne, dass wir uns dessen bewusst sind.«

Marie nickte und schwieg.

»Aber die gute Nachricht ist, dass wir unsere Gedanken und Glaubenssätze beeinflussen können.« Ich hakte mich bei Marie unter. »Zuerst ist es wichtig, dass wir uns unserer Gedankenwelt bewusst werden, damit wir sie neu strukturieren können. Wenn ich mir bewusst bin, dass ich die Welt da draußen interpretiere, kann ich ihr auch ganz bewusst eine andere Bedeutung geben. Anders formuliert heißt das: Wir sehen nicht, was da draußen stattfindet, sondern was sich in unserem Kopf abspielt. Das bedeutet, dass wir über die Arbeit mit unseren Gedanken, unsere Emotionen und damit auch unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können.«

»Lass uns eine kleine Pause machen, etwas essen und auf die Karte schauen«, schlug ich vor.



Wir entdeckten ein paar Felsbrocken am Wegesrand, auf die wir uns setzen konnten. Die Sonnenstrahlen hatten die Wolken vertrieben, der Wind hatte sich wieder etwas gelegt – zumindest für den Moment –, und es war angenehm warm geworden. Genüsslich bissen wir in die mitgebrachten Käsesandwiches.

Nach einer Weile meinte Marie: »Weißt du, mein Affe quatscht permanent auf mich ein. Das ist mir früher nie so aufgefallen. Selbst jetzt, während ich mich entspanne und meine Augen geschlossen halte, redet er ununterbrochen. Es kommt mir vor, als könnte ich ihn nie zum Schweigen bringen.«

Ich nickte. »Ich weiß, mein Schatz, das ist unser aktives und emsiges Gedankennetz. Wir können den Affen einerseits zum Schweigen bringen, andererseits ihn das erzählen lassen, was wir hören wollen. Aber das erkläre ich dir später. Jetzt reicht es erst mal, wenn du dir

bewusst machst, dass unsere Gedanken sehr mächtig sind. In der Tat beginnt unser eigenes Schicksal mit einem einzigen Gedanken. Mahatma Gandhi, der berühmte indische Freiheitskämpfer, hat dazu einmal Folgendes gesagt:

Achte auf deine Gedanken,
sie werden zu deinen Worten.
Achte auf deine Worte,
sie werden zu deinen Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
sie werden zu deinen Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
sie werden zu deinem Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
er wird zu deinem Schicksal.

Während wir unsere Sachen zusammenpackten, ließ ich Gandhis Worte auf mich wirken. Als ich sie das erste Mal gelesen habe, gaben sie mir ein Gefühl von Freiheit und Selbstverantwortlichkeit, denn ich wusste plötzlich: Ich bin meinem Schicksal nicht ausgeliefert, sondern kann es aktiv über meine Gedanken gestalten. Zwar kann ich es nicht vermeiden, dass mein Gehirn ständig Gedanken produziert, aber ich kann bewusst entscheiden, wie ich mit diesen Gedanken umgehe. Ich atmete mehrmals tief ein und aus und spürte auch jetzt wieder die kraftvolle Wirkung, die Gandhis Worte auf mich hatten.

»Alles klar?«, fragte mich meine Tochter und schenkte mir ein breites Lächeln, bei dem ihre wunderschönen ebenmäßigen Zähne zum Vorschein kamen.

»Alles bestens!« Ich lächelte zurück, und zufrieden setzten wir unsere Wanderung fort.

»Unser Gehirn bringt auch unsere Ideen und Meinungen über andere hervor«, sagte ich nach einer Weile. »Weißt du, was ich während deines 800-Meter-Laufs gedacht oder gefühlt habe?«, fragte ich Marie.

»Ich weiß, dass du nach dem Sieg sehr stolz auf mich warst. Davor dachtest du wahrscheinlich, dass ich das Rennen gewinnen werde.«

»Woher weißt du das?«

»Das weiß ich nicht, es ist mehr eine Vermutung, du bist ja schließlich meine Mama.«

Ich war gerührt und legte meinen Arm um ihre Schultern. »Und das ist die zweite Art von Gedanken, die das Gehirn produziert. Es beinhaltet Informationen darüber, was wir über andere denken und fühlen. Wenn ich ein Seminar leite und sehe, dass manche die Stirn runzeln, interpretiert mein Affe das vielleicht als Verwirrung oder Desinteresse. Er könnte diesen Gesichtsausdruck allerdings auch als konzentriertes Nachdenken über das Thema deuten. Erzählt er mir jedoch, die Studentinnen und Studenten seien nicht interessiert, fühle ich mich unsicher. Signalisiert mir mein Affe, dass sie konzentriert über den Seminarinhalt nachdenken, dann fühle ich mich gut. Die Gedanken über andere und die Meinungen, die wir über ihre Gefühle haben, beeinflussen unsere eigenen Gefühle. Und das wiederum verleitet uns zum entsprechenden Handeln. Auf mein Seminar übertragen bedeutet das: Wenn ich unsicher bin, entscheide ich mich für einen Themenwechsel oder auch für eine Pause. Wenn ich mich allerdings motiviert fühle, dann wähle ich eine weitere praktische Aufgabe. Erstaunlich ist, dass es für meine eigene Gefühlswelt und meine Handlungen unwichtig ist, was die

Menschen tatsächlich denken und fühlen. Meine nächste Handlung wird ausschließlich davon bestimmt, was mein Affe sagt.«

»Kann ich nicht irgendwie selbst bestimmen, was mir mein Affe erzählt?«, fragte Marie ein wenig irritiert.

»Wir alle kommen mit einer bestimmten Persönlichkeit auf die Welt, die einen großen Einfluss darauf hat, was wir erleben. Manche Menschen werden mit einem starken Verlangen nach sozialen Kontakten geboren und fühlen sich zutiefst erfüllt, wenn sie Zeit mit anderen verbringen können. Dieses Gefühl lehrt sie dann, weitere soziale Interaktionen und Verbindungen für sich zu suchen. Das, was wir als positiv empfinden, wollen wir wiederholen«, erklärte ich.

»Aber wollen wir uns nicht alle mit anderen Menschen verbinden?«, fragte Marie zu Recht.

»Ich glaube schon. Wir alle haben ein Bedürfnis nach Liebe und danach, Zeit mit anderen zu verbringen. Das ist ein menschliches Grundbedürfnis. Allerdings ist dieses Bedürfnis in uns allen unterschiedlich ausgeprägt und beeinflusst unsere Gedanken und damit auch unsere Erfahrungen entsprechend. Wollen wir viel Zeit mit anderen verbringen, suchen wir genau solche Situationen, was von unserem Affen stets bekräftigt wird – selbst wenn uns nicht bewusst ist, dass er da ist. Die Situationen bewirken dann bestimmte Erfahrungen, die wiederum Teil des Netzwerks in unserem Gehirn werden. Je öfter du eine Situation wiederholst, desto mehr manifestiert sie sich und wird zur festen Verbindung in deinem Gehirn. Auf diese Weise erhält sie die Macht, deine Handlungen zu bestimmen.«

Marie blieb stehen und holte sich einen Apfel aus ihrem Rucksack.

»Ich bin mir nicht sicher, ob ich das richtig verstanden habe. Verändert sich das Gehirn denn kontinuierlich?«

»Ja, das tut es in der Tat, und das nennen wir *neuronale Plastizität*. Lange ging man davon aus, dass sich das Gehirn nicht mehr verändern würde, sobald man ausgewachsen war. Viele neuere Studien haben jedoch gezeigt, dass es sich immerzu verändert – sogar noch im hohen Alter von hundert Jahren.«

Marie schüttelte ungläubig den Kopf, während sie auf einem Stück Apfel herumkaute.

»Ich habe mal eine Geschichte über einen Neunzigjährigen gehört, der Chinesisch lernte!«

»War er Chinese?«, fragte Marie grinsend.

Ich musste lachen. »Ich weiß nicht, woher er kam, aber jedenfalls nicht aus China. Er hatte sich in eine Chinesin verliebt, und seine Motivation, ihre Sprache zu lernen, dürfte ziemlich groß gewesen sein.« Ich blieb stehen, denn ich hatte das Bedürfnis, imaginäre Schaubilder mit meinen Händen in die Luft zu malen. »Schauen wir uns doch mal an, wie das Gehirn aufgebaut ist.« Nun war ich in meinem Element und hätte Marie am liebsten anhand eines Modells meine Ausführungen verdeutlicht. »Die Bauklötze unseres Gehirns sind Hirnzellen oder Neuronen, die einen langen Schwanz haben, durch den sie sich mit anderen Neuronen verbinden können. Jedes Neuron kann Verbindungen bis zu 10 000 anderen Neuronen aufbauen. Wenn du bedenkst, dass das Gehirn aus bis zu 100 Millionen Neuronen besteht, kannst du dir vielleicht vorstellen, wie viele Verbindungen im Gehirn möglich sind. Es ist also ein sehr komplexes, dichtes Netzwerk aus Verbindungen zwischen Gehirnzellen.« Ich hatte das Anschauungsmaterial, das ich meinen Studenten und Studentinnen in diesem Zusammenhang zeigte, genau vor Augen. »Was ich damit sagen will: Wir können diese Verbindungen beeinflussen, und das ist die bereits erwähnte *neuronale Plastizität*. Wir können sie zum Beispiel stärken, aber auch schwächen. Stell dir vor, du lernst Chinesisch. Am Anfang sagen dir die chinesischen Schriftzeichen nichts, was bedeutet, dass ein bestimmtes Schriftzeichen in deinem komplexen Netz aus Gehirnzellen noch mit keinem Wort oder Bild in deinem Gehirn

verknüpft ist. Nun lernst du zum Beispiel das chinesische Schriftzeichen für ›Ausgang‹, und wenn du es dir genauer anschaust, stellst du fest, dass es tatsächlich wie ein Ausgang aussieht. Mit ein wenig Mühe versuchst du, das Zeichen mit der Bedeutung zu verbinden. Mithilfe von wiederholten Übungen wird diese Verbindung so lange gestärkt, bis du das Schriftzeichen bei dessen Anblick sofort richtig deuten kannst.«

»Ah, so habe ich als Kind meine mathematischen Tabellen auswendig gelernt!«, erinnerte sich Marie.

»Stimmt. Das ist ein einfaches Beispiel dafür, wie die Plastizität des Gehirns funktioniert. Die Lernkurve kann allerdings ganz anders aussehen, wenn Gefühle mit im Spiel sind!«

»Willst du damit sagen, dass es für den alten Mann einfacher war, Chinesisch zu lernen, weil er verliebt war?«

»Die Liebe kann eine starke Motivationsquelle für den Lernprozess sein. Der Mann liebte diese Frau wirklich sehr und wollte unbedingt mit ihr kommunizieren können. Und das half ihm dabei, im Alter von neunzig Jahren noch eine neue Sprache zu lernen.«

»Das verstehe ich. Wenn ich nämlich weiß, warum ich etwas tue, kann ich mich besser dazu motivieren, anstatt nur stumpfsinnig Fakten zu pauken, ohne zu verstehen, warum«, betonte Marie.

»Zu verstehen, warum etwas für uns wichtig ist, ist in der Tat ein Motivator. Aber manchmal braucht es sogar nur eine einzige Erfahrung, damit wir etwas für den Rest unseres Lebens gelernt haben«, fuhr ich fort. »Woher weißt du, dass du keine heiße Suppe essen solltest?«

»Ich weiß natürlich noch, dass ich mir als Kind mit heißer Suppe mal die Zunge verbrannt habe.« Marie verzog bei der Erinnerung daran das Gesicht.

»Ganz genau. Diese Verbrennung führte zu einem Schmerz, und in deinem Gehirn wurde eine Verbindung zwischen ›heißer Suppe‹ und ›nicht essen‹ oder ›Vorsicht!‹ hergestellt, die dank der schmerzhaften Erfahrung sehr stark ist. Und glaub mir bitte, mein Schatz, ich hatte dir x-mal zuvor gesagt, dass du mit der heißen Suppe vorsichtig sein solltest. Das aber hatte nicht den gleichen Effekt. Ich hätte dich tausendmal warnen können, aber erst die tatsächliche Erfahrung führte zu dieser starken Verbindung. Ich werde dich immer vor Gefahren schützen, aber ich weiß auch, dass man vieles am effektivsten und effizientesten lernen kann, wenn man es selbst erlebt.«

»Bedeutet das also, dass ich Louise nicht wirklich helfe, wenn ich zu ihr sage, dass sie nicht so ungestüm mit ihrem Fahrrad durch die Gegend radeln soll?«, fragte Marie nachdenklich.

»Zuallererst bist du natürlich ihre große Schwester, und ich glaube nicht, dass Louise gern auf ihre große Schwester hört.« Ich lächelte sie an. »Aber wenn eine Verbindung in unserem Gehirn stark genug ist, wird sie uns leiten. Und Emotionen helfen sehr dabei. Wenn Louise zum Beispiel miterleben würde, dass sich jemand anderes verletzt, weil er so rast, würde das ein Unbehagen in ihr auslösen. Das wiederum könnte die Verbindungen zwischen ›Raserei‹ und ›gefährlich‹ in ihrem Gehirn stärken, was eventuell zu einem gemäßigteren Fahrstil führen würde.« Ich hielt kurz inne. »Bei Erwachsenen ist es übrigens das Gleiche«, fuhr ich fort. »Obwohl wir selbst und oftmals auch andere wissen, dass wir uns in einer unguten Situation befinden, streben wir keine Veränderung an.«

»Wie rauchen«, sagte Marie. »Alle, also auch die Raucherinnen und Raucher selbst, wissen, dass Nikotin ungesund ist, aber sie rauchen trotzdem weiter.«

»Dieses Wissen ist oft nicht mächtig genug, um eine Sucht zu stoppen. Mein Kollege Stephan beispielsweise hat früher viel geraucht. Vor ein paar Jahren diagnostizierte ein Arzt bei

ihm Herzprobleme. Ich bin mir nicht mal sicher, ob die Erkrankung mit dem Rauchen zusammenhing oder davon ausgelöst worden war, aber Stephan stellte eine Verbindung her und hörte am nächsten Tag mit dem Rauchen auf. Auf einen Schlag führte diese Emotion bei ihm zu einer Erfahrung, die eine starke Verbindung zwischen ›Nikotin‹ und ›gefährlich für mich‹ in seinem Gehirn herstellte. Erst dann war er stark genug, um mit dem Rauchen aufzuhören. Zu fühlen, dass man sich in einer ungesunden Situation befindet, ist viel mächtiger, als es einfach zu wissen oder zu verstehen«, fasste ich zusammen.

Wir entschieden uns für eine Pause, um ein paar Sonnenstrahlen zu erhaschen und das Wolkenspiel am Himmel zu beobachten. Nebenbei beschäftigte ich mich mit der Karte und trank ein paar Schlucke aus meiner Wasserflasche. Dann nahm ich eine Banane aus meinem Rucksack und aß sie schweigend. Marie wickelte sich ein buntes Tuch um den Hals – denn sobald die Wolken die Sonne vertrieben hatten, wehte ein leichter, aber kühler Wind.

»Also hilft es auch einer Freundin nicht, wenn ich ihr immer wieder erkläre, dass Rauchen schlecht für sie ist?«, fragte Marie nach einer Weile.

»Ich befürchte nicht. Aber das Rauchen ist nur eines von vielen Beispielen«, begann ich. »Hier ein weiteres: Durch meine Forschungen bin ich im Laufe der Zeit vielen überarbeiteten Menschen begegnet. Sie machen jede Menge Überstunden in einem Job, den sie nicht mögen. Sehen deshalb ihre Familien nur selten und haben fast keine Zeit für Dinge, die ihnen wirklich Freude bereiten. Sie verpassen auf diese Weise das, was sie glücklich machen würde.«

»Warum lebt man denn ein Leben, das einen unglücklich macht?«, fragte Marie zweifelnd, während sie einen Stein aufhob, den sie im Gras erspäht hatte. Neugierig wendete sie ihn hin und her.

»In den vielen Gesprächen wurde mir klar, dass die Menschen gar nicht unbedingt bemerkten, in welcher psychisch ungesunden Situation sie steckten. Sie beschwerten sich zwar darüber, aber wenn ich sie fragte, warum sie dennoch weitermachten, bekam ich oft zu hören, dass sie das Geld bräuchten, für ihr Auto, für die Rente, für den Hauskredit, für die Ausbildung der Kinder, was auch immer.«

»Aber all das kostet ja auch viel Geld, oder?«, meinte Marie.

»Ja klar, aber ich frage mich, ob man sein Haus, sein Auto, seine Rente genießen kann, wenn man über den Prozess, der all das erst ermöglicht, so unglücklich ist.« Ich drehte mich Marie zu. »Woher weiß ich denn, dass du trotz einer teuren Ausbildung mal ein glückliches Leben leben wirst?«, fragte ich eindringlich. »Im schlechtesten Fall führt die tolle Ausbildung womöglich dazu, dass du viele Überstunden in einem Job machst, den du nicht magst? Das heißt nicht, dass ich nicht möchte, dass du eine gute Ausbildung genießt. Wenn dich ein Studium glücklich macht, solltest du an die Uni gehen. Wenn du Lehrerin oder Bäckerin werden willst, solltest du das tun. Im Idealfall reflektieren deine Entscheidungen auch deine eigentlichen

Wünsche und nicht die Wünsche oder Erwartungen anderer oder gar der Gesellschaft. Manche Menschen haben ihr ganzes Leben lang einen Beruf ausgeübt, den sie nicht mögen, nur um den Erwartungen anderer zu genügen, zum Beispiel ihrer Eltern.«

»Oder weil sie noch nicht wussten, was sie glücklich machen würde.« Marie warf den Stein wieder ins Gras.

»Wohl wahr. Wenn man jung ist und noch nicht viel Lebenserfahrung gesammelt hat, ist das vielleicht nicht so einfach. Hmm …« Ich dachte nach. »Gehen wir mal davon aus, dass du als junger Mensch ein Studienfach wählst, weil es jemand von dir erwartet oder weil du es nicht besser weißt. Das lässt dich dann vielleicht einen Beruf wählen, der dir anfänglich durchaus gefällt, weil er dir ermöglicht, neue Fähigkeiten zu erwerben, Teil eines sozialen Netzwerks zu werden und finanziell unabhängig zu sein. Nach ein paar Jahren stellst du jedoch fest, dass dir diese Arbeit nicht mehr so viel Spaß macht wie am Anfang. Du hast inzwischen viel gelernt, das soziale Netzwerk beinhaltet auch Kollegen, die du weniger leiden kannst, und du hast dich an das Gehalt gewöhnt. Der Job war mal neu und aufregend, ist aber inzwischen fast zur Routine geworden. Nach ein paar Jahren fängst du also an, darüber nachzudenken, warum du tust, was du tust. Dabei gestehst du dir vielleicht ein, dass du in deinem Beruf nicht glücklich bist, aber der Affe in deinem Kopf erinnert dich dann schnell an die Raten fürs Haus und den Lifestyle, den du dir aufgebaut hast. Nach den vielen Arbeitsjahren haben diese Gewohnheiten sehr starke Verbindungen in deinem Gehirn geschaffen. Je öfter du etwas wiederholst – ein bestimmtes Verhalten, bestimmte Gedanken oder Gefühle –, desto mächtiger werden die Verbindungen, die dich im Alltag steuern. Es ist schwierig, mit Gewohnheiten zu brechen, und stattdessen mit etwas Neuem anzufangen.«

»Hilft einem ein starkes Gefühl, wenn man sich verändern will? Wie dem verliebten alten Mann, der Chinesisch lernte?«

»Ich vermute schon. Bestimmte Erfahrungen können ein so starkes Gefühl provozieren, dass es möglich ist, eine Gewohnheit von einem Tag auf den anderen zu ändern. Diese emotionale Bereitschaft ist von absoluter Wichtigkeit. Denn letztlich sind es primär deine Gefühle, die dich leiten und dir sowohl die Motivation als auch die Energie für eine Veränderung bringen.«

»Kannst du mir das an einem Beispiel erklären?«

»Ja, aber lass uns erst mal weitergehen.« Wir schnappten unsere Rucksäcke, ich hakte mich bei Marie unter, und wir marschierten los.

Die Sonne war wieder hinter den Wolken verschwunden. Über die Hügel hinweg zog sich eine feine Nebeldecke, und es war kühler geworden. Feuchtigkeit lag in der Luft und hinterließ einen zarten Film auf unserer Haut. Als wir an einer Weggabelung ankamen, suchten wir auf den Schildern nach dem Zeichen für den Wicklow Way, ein gelbes Männchen mit Rucksack. Ich

fröstelte ein wenig und hoffte, dass sich der Nebel nicht verdichten würde.

»Auch wenn es zum Glück viele Menschen gibt, die ihren Beruf lieben und von ihrer Arbeit erfüllt sind, habe ich genug getroffen, bei denen das nicht der Fall war«, fuhr ich fort. »Zum Beispiel Vanessa. Sie änderte ihr Leben komplett an dem Tag, an dem ihr Bruder starb.«

Marie blickte erschrocken auf.

»Ich lernte sie vor ungefähr drei Jahren als sehr ehrgeizige Frau kennen. Sie hatte eine fantastische Karriere hingelegt, zog aber keine Freude aus ihrer Arbeit. Als ich sie fragte, was sie denn erfüllen würde, antwortete sie, dass sie leidenschaftlich gern reiste. Sie hatte immer reisen wollen, redete sich jedoch immer wieder selbst ein, dass gerade nicht die richtige Zeit dafür war. Am Anfang ihrer Karriere wollte sie sich gut in Position bringen, indem sie viele Überstunden machte und ambitionierte Projekte übernahm. Nach einigen Jahren hatte sie genug Geld für eine Weltreise angespart, sagte sich dann aber, dass sie mit einem Sabbatical nicht die nächste Beförderung aufs Spiel setzen wollte. Nachdem weitere Jahre ins Land gegangen waren, hatte sie inzwischen so viel Verantwortung in ihrem Beruf übernommen, dass sie sich nicht mehr mehrere Monate für eine Reise freinehmen konnte. Sie kam abends spät nach Hause und war dann zu erledigt für Dinge, die ihr wirklich Spaß machten. Um den Stress zu kompensieren, gab sie ihr Geld für Luxusgüter aus – teures Auto, Designer-Handtaschen und -Schuhe, exotische Klamotten.«

»Wie kann einem eine teure Handtasche dabei helfen, sich besser zu fühlen?«, unterbrach mich Marie.

»In Vanessas Fall waren es diese Impulskäufe, die eine kleine Explosion von guten Gefühlen in ihr auslösten. Es ist ein mächtiges und vor allem beharrliches Bedürfnis, etwas sofort kaufen zu wollen. Ich glaube, die meisten von uns kennen das.« Ich schaute Marie an. »Erinnerst du dich an unseren Besuch im Sportladen neulich? Als du unbedingt diese neuen Laufschuhe haben wolltest?«

»Oh ja. Die sahen großartig aus. Aber zum Glück haben wir sie nicht gekauft. Ich habe schließlich zwei Paar zu Hause«, entgegnete Marie ganz stolz.

»Aber dennoch hattest du kurz das Bedürfnis, sie mitzunehmen, oder etwa nicht?«

Marie grinste mich an.

»Impulskäufe können ein sofortiges Erregungsgefühl auslösen, genauer gesagt, ein belohnendes Empfinden. Als du die Laufschuhe gesehen hast, wurde das Belohnungssystem in deinem Gehirn aktiviert und produzierte Dopamin – das ist ein Neurotransmitter. Gehirnzellen und Neuronen kommunizieren miteinander und leiten Nachrichten weiter, indem sie Chemikalien freisetzen, sogenannte Neurotransmitter.«

»Und, was sagen diese Neuronen zueinander?«, fragte Marie verschmitzt.

»Lass uns mal was ausprobieren, okay?«

»Klar!« Marie blieb stehen und blinzelte in die Sonne.

»Mach einfach kurz die Augen zu und stell dir Louise vor. Geht das?«

»Ja, ich sehe ihr Gesicht vor mir. Und da sie ja gerade bei Großmama ist, sehe ich sie an deren Küchentisch sitzen.«

»Was macht sie gerade?«

»Sie zieht eine Grimasse.« Marie imitierte den Gesichtsausdruck ihrer kleinen Schwester.

»Jetzt öffne die Augen wieder«, sagte ich. »Die Bilder und Gedanken in deinem Kopf stellen allesamt ein einzigartiges Aktivierungsmuster dar. Du stellst dir deine Schwester vor – das ist ein bestimmtes Muster. Wenn sie ein komisches Gesicht zieht, ist das ein weiteres, wenn auch ähnliches Aktivierungsmuster. Wenn ich jetzt diese einzigartigen Aktivierungsmuster in deinem Gehirn so miteinander verbinden könnte, dass ich verstehen würde, was sie dir

bedeuten, dann könnte ich deine Gedanken lesen.«

»Das ist eine gruselige Vorstellung! Das will ich auf keinen Fall!«, empörte sich Marie.

»Versetz dich noch mal in die Situation im Sportgeschäft. Als du die Laufschuhe gesehen hast, wurde dein Belohnungssystem im Gehirn aktiv. Der Affe war ganz aufgeregt und behauptete, dass du unbedingt diese Schuhe haben willst. Wenn du sie dann auch noch gekauft hättest, wäre das Belohnungssystem noch aktiver geworden, und du hättest einen Moment des Glücks verspürt. Dieses Gefühl hält aber meist nicht lange an, besonders bei Dingen, die wir eigentlich nicht brauchen. Und wenn du dann zu Hause ankommst, ist dieses Glücksgefühl oft schon wieder verschwunden.«

»Und Geld verschwendet!«

»Ja genau, wir hätten Geld verschwendet. Was aber noch schlimmer ist: Sobald du zu Hause feststellst, dass du die Schuhe gar nicht brauchst, dafür aber viel Geld ausgegeben hast, hätte sich ein Reuegefühl eingestellt«, erklärte ich weiter.

»Also hat Vanessa viel Geld für Designer-Zeug verschwendet? Und es dann womöglich noch bereut? Das ist ja irgendwie absurd!«

»Man muss ein bisschen unterscheiden, denn manche Menschen interessieren sich wirklich für Design und verbringen jede Menge Zeit damit, die richtigen Handtaschen und Klamotten zu finden. Das ist ihnen wichtig, und sie suchen manchmal wochenlang danach, erfreuen sich dann aber auch lange an ihren Errungenschaften. Bei Vanessa war das nicht der Fall. Sie war die typische Impulskäuferin, um den Arbeitsstress auszugleichen, so mental ausgelaugt, wie sie war. Um mit diesem Gefühl der Leere zurechtzukommen, kaufte sie spontan Handtaschen, Schuhe oder Klamotten, was ihr immer ein kurzes Glücksgefühl verschaffte.«

»Die Aktivierung des Belohnungssystems«, fasste Marie zusammen.

»Genau. Aber das Gefühl der Leere stellte sich immer wieder ziemlich schnell ein.«

Marie schwieg gedankenversunken. »Das ist doch irgendwie traurig, oder?«, meinte sie plötzlich. »Hoffentlich verschwende ich später nicht so viel von meiner Lebenszeit.«

»Einfacher gesagt, als getan«, fuhr ich fort. »Von außen betrachtet mag es vielleicht klar gewesen sein, dass Vanessa mit ihrem Leben unglücklich war. Und auf irgendeiner Ebene ihr selbst sicherlich auch. Doch jedes Mal, wenn sie das realisierte, fand sie neue Rechtfertigungen vor sich selbst, wie die nächste Beförderung oder die fälligen Kreditraten: ›Ich kann das jetzt nicht ändern! Ich habe doch schon so viel Zeit und Energie investiert!‹, sagte sie zu sich selbst. Es ist einfacher, unsere Glaubenssätze unserem Verhalten anzupassen als umgekehrt.«

»Willst du damit sagen, dass Vanessa ihr Verhalten vor sich selbst gerechtfertigt hat?«

»Bis zu einem gewissen Grad hat sie das«, antwortete ich. »Die psychologische Theorie der *kognitiven Dissonanz* von Leon Festinger beschreibt diesen Prozess ziemlich gut. Lass es mich noch ein wenig näher erklären: Wir glauben zum Beispiel an einen gesunden Lebensstil und leben diesen im Idealfall auch. Das heißt, wir essen gesund und treiben regelmäßig Sport. Wir machen also das, was zu unseren Glaubenssätzen passt. Wenn wir dann aber mal eine Tüte Chips vor dem Fernseher essen, entsteht eine Diskrepanz zwischen unserem Verhalten und unserem Glaubenssystem. Du kannst dir vorstellen, dass diese Diskrepanz zu einem inneren Konflikt führt. Und um den zu lösen, gibt es mehrere Wege.«

»Am besten wäre es natürlich, die Chips nicht zu essen«, schlug Marie vor.

»Ja, zum Beispiel. Das würde bedeuten, dass du deinen inneren Konflikt löst, indem du dein Verhalten änderst. Allerdings hat die Forschung gezeigt, dass wir Konflikte eher damit lösen, dass wir unsere Gedanken und unseren Glauben aneinander anpassen, indem wir zum

Beispiel sagen würden: Ach, diese eine Tüte Chips, die tut doch keinem weh! Oder wir verpassen dem dissonanten Verhalten eine neue Bedeutungsebene, die zu unserem Glauben passt.«

»Das kapiere ich jetzt nicht«, sagte Marie irritiert. »Würde man beispielsweise behaupten, dass Chips essen gesund sei?«

Ich musste lachen. »Vielleicht ist das Beispiel ein bisschen extrem, aber ja, das ist genau das, was ich meine. Das geht auch subtiler, indem wir uns sagen: ›Aber mein Onkel hat jeden Abend eine Tüte Chips gegessen und wurde 93 Jahre alt! Er war nie krank, nur ab und zu erkältet!‹ Verstehst du, was ich damit sagen will?«

Marie schwieg einen Moment, fuhr langsam mit der Hand an ihrem Zopf entlang, um sich zu sammeln. »Ich glaube, ja. Vanessas Rechtfertigungen vor sich selbst sollten wohl ihren inneren Konflikt lösen?«

»Das nehme ich an. In dem Moment, als ihr bewusst wurde, wie unglücklich sie in ihrem Job war, bemerkte sie die Diskrepanz zwischen einem glücklichen Leben, das sie sich wünschte, und den falschen Entscheidungen, die sie für sich getroffen hatte.«

»Und Vanessa löste diesen inneren Konflikt, indem sie ihren Glaubenssatz änderte. Sie dachte zunächst, dass die Arbeit wichtig war, um ihr Haus und ihr Auto abzuzahlen und eine Beförderung zu bekommen?«, fasste es Marie ein wenig ungläubig zusammen.

»Genau. Und weißt du, was? Es ist viel einfacher, die eigenen Glaubenssätze an das Verhalten anzupassen, als das eigentliche Verhalten zu ändern. Veränderungen im Leben brauchen viel Mut – und man muss emotional wirklich bereit dafür sein.«

»Aber hast du nicht gesagt, dass sie ihren Lebensstil am Ende doch geändert hat?«, hakte Marie fast hoffnungsvoll nach.

»Das hat sie. Zwei Jahre, nachdem ich Vanessa kennengelernt hatte, ist bei ihrem Bruder ein bösartiger Tumor festgestellt worden. Er war noch sehr jung, irgendwas in den Dreißigern. Nur drei Monate nach der Diagnose verstarb er. Vanessa durchlebte nach seinem Tod ganz verschiedene Gefühle – jedes war auf seine Art sehr stark. Sie war am Boden zerstört über den Verlust ihres Bruders. Gleichzeitig spürte sie Reue darüber, dass sie zu wenig Zeit mit ihm verbracht und ihm zu selten gesagt hatte, wie viel er ihr bedeutete. Und sie fühlte deutlich, dass sie nicht unglücklich sterben wollte.« Ich hielt inne. »Nein, vielleicht sollte ich das anders formulieren: Sie spürte plötzlich, wie viel Zeit sie vergeudet hatte. Es war diese starke Emotion, die sie zu einem Wandel motivierte. Ihr war sehr bewusst geworden, dass ihr Wohlstand sie nicht erfüllte.«

»Wie veränderte sie dann ihr Leben?«

»Kurz nach dem Tod ihres Bruders kündigte Vanessa ihren Job, suchte sich einen Untermieter, verkaufte ihr Auto und nutzte einen Teil ihres Geldes, um auf Weltreise zu gehen. Wenn man einmal eine emotional so mächtige Entscheidung für sich getroffen hat, zeigt einem das Leben den Weg. Du wirst deine Entscheidung nicht immer wieder überdenken, sondern gehst deinen Weg, solange du dir selbst erlaubst, ihn zu entdecken. Es ist die eigene emotionale Bereitschaft, die zu einer Veränderung führt. In meinen Augen ist das weniger eine Entscheidung als vielmehr eine spontane Entwicklung der Persönlichkeit. Unsere Motivation treibt uns mühelos in eine Richtung, die sich für uns stimmig anfühlt.«

»Aber ich will doch nicht auf ein schreckliches Ereignis warten, um mit einer schlechten Gewohnheit zu brechen!«, rief Marie fast verzweifelt aus.

»Ich weiß. Lass uns später darüber reden, wie man vermeiden kann, kostbare Zeit zu vergeuden. Ich habe nämlich Hunger! Wie sieht’s bei dir aus?«

»Einen Bärenhunger!«

Wir schauten uns um und entdeckten ein paar Meter weiter eine niedrige Steinmauer, die die Bauern in Irland oft zur Abtrennung von Feldern und Grundstücken benutzten und die aus der Luft ein eindrucksvolles quadratisches Muster ergaben. Hier konnten wir uns niederlassen und eine Pause einlegen. Wir setzten unsere Rucksäcke ab, und ich spürte, wie eine Last von meinen Schultern fiel. Obwohl wir so leicht wie möglich gepackt hatten, hatten wir doch alles, was wir in den nächsten Tagen brauchen würden, bei uns. Dabei trug ich das meiste Gepäck und war froh, mich ein wenig auszuruhen. Ich schloss die Augen, massierte mir selbst die Schultern und spürte, wie die Verspannungen nachließen.

»Wo ist Vanessa jetzt?«, wollte Marie plötzlich wissen.

»Ich weiß nicht genau, wo auf der Welt sie sich gerade aufhält, aber sie ist dort, wo sie ist, auf jeden Fall glücklich.«

Marie lächelte zufrieden.



Wir hatten unsere Mittagspause beendet und wanderten nun hügelauf, hügelab durch die immergrüne Landschaft, was geradezu etwas Hypnotisches hatte. Je höher wir kamen, desto weitläufiger wurde der Ausblick über Wicklow Mountains. Bei Regen konnte das Grasland sehr sumpfig werden, deshalb führte der Wicklow Way hier über Holzbalken, sogenannte Bodenplanken. Die Balken sind mit einem dünnen Eisendraht umwickelt, damit die Wanderer bei Regen oder Nässe nicht Gefahr liefen auszurutschen. Während ich die kleinen Haken betrachtete, mit denen die Drähte am Holz befestigt worden waren, dachte ich über den Aufwand nach, den es gekostet hatte, um Tausende von Metallhaken in die Bodenplanken zu hämmern. Eine Wahnsinnsarbeit muss das gewesen sein, dachte ich. Ich fragte mich sowieso, wie all das Material transportiert worden war, zumal sich hier oben weit und breit keine Straße befand, auf der ein Lastfahrzeug hätte fahren können.

»Hallo, Mama, wo müssen wir lang?«, unterbrach Marie meine Gedanken.

Der Plankenweg bildete eine T-Kreuzung, und ich warf einen Blick auf die Karte.

»Unser Wanderweg zweigt hier nach rechts ab«, sagte Marie und deutete auf das Wicklow-Way-Zeichen.

»Wir können entweder weiter dem Wicklow Way folgen oder nehmen die längere Route über den Spink Walk, der an spektakulären Aussichten nicht zu überbieten ist«, verwies ich auf die Beschreibung im Reiseführer.

»Ja, lass uns den Spink Walk laufen«, schlug Marie vor, »ich bin noch nicht müde. Außerdem hast du mir immer noch nicht erklärt, was es heißt, sein einzigartiges Potenzial freizusetzen.«

»Stimmt!« Ich legte meinen Arm um ihre Schultern. »Okay, was hast du denn bis jetzt gelernt?« Nun war ich mit meiner Aufmerksamkeit wieder ganz bei meiner Tochter.

Marie sortierte ihre Gedanken. »Na ja, du hast mir erzählt, dass das Gehirn nie wirklich eine Pause macht. Außerdem haben wir diese spontane Aktivierung in unserem Gehirn. Ach ja, und die Stimme in meinem Kopf, die ständig dazwischenquatscht, ist mein Affe, der mir erzählt, was ich denken, fühlen und wie ich mich verhalten soll.«

»Sehr gut zusammengefasst, mein Schatz! Kannst du dich noch erinnern, welche Art von Gedanken der Affe erschafft?«

»Informationen über uns selbst, aber auch über andere«, fügte sie mit einem schelmischen Lächeln hinzu.

»Genau, unser Gehirn hat Informationen darüber, wie wir über uns selbst denken und wie wir uns fühlen. Und, wie du schon richtig sagtest, haben wir Thesen darüber, wie sich andere fühlen und was sie denken.«

»Oh, und ich werde keinesfalls wie Vanessa bis zu einem schlimmen Ereignis warten, um eine Situation zu meinen Gunsten zu ändern!«, rief Marie aus.

Maries Enthusiasmus machte mich fast schon stolz.

»Bevor ich dir nun allerdings etwas darüber erzähle, wie du dein wahres Potenzial freisetzen kannst, möchte ich zuerst noch meine Erklärungen zum Affen in unserem Hirn abschließen.«

»Jawohl, Frau Professor«, neckte mich Marie. »Ich bin ganz Ohr!«

»Die dritte Art Gedanken, die unser kleiner Affe da drin erschafft«, zart berührte ich Maries Oberkopf, »sind Gedanken über die Vergangenheit und die Zukunft. Wir erinnern uns an Details von Erlebnissen, aber wir können uns auch Dinge vorstellen oder darüber spekulieren, was uns die Zukunft bringen wird. Wenn du über dein bisheriges Leben nachdenkst, welche Ereignisse fallen dir dann sofort ein?«, fragte ich sie.

Während sie über meine Frage nachdachte, hielt ich kurz inne, um kräftig durchzuatmen. Die Hälfte des Höhenwegs hatten wir geschafft, und mein Körper empfahl mir, mein Tempo zu drosseln. Ich schaute mich um. Die Stille drang in mich ein. So weit das Auge reichte – Natur pur. Die grüne Landschaft wurde hier und dort von einer Heidefläche oder Baumgrenze unterbrochen. Ich atmete tief ein und aus und roch den leicht modrigen Geruch der Moorlandschaft. Je höher wir liefen, desto windiger wurde es. Ich blieb stehen. Während sich die feuchte Luft sanft auf meinem Gesicht niederließ, schien der heulende Wind sein Leid zu klagen. Die Sonne war hinter ein paar Wolken verschwunden und von Nebelschwaden abgelöst worden. Ein Wanderfalke im Tiefflug fesselte meine Aufmerksamkeit.



»Geht es dir gut?«, rief mir Marie zu. Sie war weitergelaufen, und der Abstand zwischen uns hatte sich vergrößert. Ich beeilte mich, ihr hinterherzukommen.

»Ja, mir geht's gut. Denn ich genieße es sehr, mit dir zusammen durch diese wunderschöne Landschaft zu wandern.« Ich breitete die Arme aus.

Marie schenkte mir ein dankbares Lächeln und hakte sich unter, als ich bei ihr angekommen war. Sie legte ihren Kopf auf meine Schulter.

»Na, sind dir in der Zwischenzeit schon ein paar Erlebnisse eingefallen? An was erinnerst du dich am ehesten?«

»Das ist keine leichte Frage«, gab Marie zur Antwort und nahm ihren Kopf wieder von meiner Schulter. »Es gibt viele kleine Ereignisse, die mir mein Affe ins Gedächtnis gerufen hat, aber besonders gut erinnere ich mich an unseren Skiurlaub im letzten Jahr. Oder auch an die letzte Theateraufführung in der Schule, bei der ich die Hauptrolle gespielt habe.«

»Warum hast du diese beiden Ereignisse ausgewählt?«

»Na ja, der Skiurlaub war einfach super! Wir hatten so viel Spaß … Und das Stück? … Ich glaube, daran erinnere ich mich gut, weil ich furchtbar aufgeregt war, denn ich wusste ja, dass ihr im Publikum sitzen würdet.«

»Gefühle spielen also eine entscheidende Rolle, wenn wir uns erinnern«, fasste ich zusammen. »Erinnerst du dich zum Beispiel noch, wo und wie wir von dem Terroranschlag in Brüssel erfahren haben?«

»Ja«, antwortete sie schnell. »Wir waren gerade bei Oma in Belgien zu Besuch. Wir saßen in ihrem Wohnzimmer, als wir davon hörten. Oma hat dann gleich den Fernseher eingeschaltet, um mehr Informationen zu bekommen. Ich weiß noch, dass du auf dem Sofa gesessen hast und ziemlich besorgt ausgesehen hast.«

»Ich habe mir in der Tat Sorgen gemacht damals. Weißt du auch noch, was wir am Tag davor oder am Tag danach gemacht haben?«

»Nein, weiß ich nicht«, antwortete sie nach einem kurzen Zögern. »Woran liegt das?«

»An Ereignisse, die ein Gefühl in unserem Gehirn auslösen, erinnern wir uns meistens besser als an belanglose, die mit keiner Emotion verknüpft sind.

Beschreib doch mal, wie das Gehirn aussieht«, ermunterte ich sie.

»Es ist grau und voller Falten«, ereiferte sich Marie und zuckte gleichzeitig mit den Schultern, als wollte sie zum Ausdruck bringen, dass das Gehirn zwar unattraktiv, klein und langweilig aussah, im Gegensatz dazu jedoch eine enorme Leistung vollbrachte.

»Die äußere Schicht des Gehirns ist in der Tat grau«, stimmte ich Marie zu und wollte meine Tochter fast ein bisschen besänftigen. »Die Großhirnrinde, auch Kortex genannt, ist ungefähr zwei bis vier Millimeter dünn und wird durch viele Faltungen, sogenannte Spalten, gebildet. Der Kortex spielt bei vielen unserer Funktionen eine wichtige Rolle. Auch wenn all seine Teile zusammenarbeiten, gibt es bestimmte Regionen, die eindeutig einzelnen Funktionen zugeteilt werden können: Eine Hirnregion ist fürs Sehen zuständig, eine andere fürs Hören, eine dritte fürs Riechen und noch mal eine weitere fürs Fühlen. Der hintere Teil des Kortex ist zum Beispiel für die Verarbeitung der visuellen Informationen zuständig, also für das Sehen. Wenn diese Hirnregion beschädigt wird, bist du kortikal blind, das bedeutet, die Informationen, die über deine Augen in dein Gehirn dringen, können dort nicht mehr verarbeitet werden.«

»Das bedeutet, dass ich auch mit völlig funktionsfähigen Augen erblinden kann?«, stellte Marie erstaunt fest. »Ich sehe demnach nicht mit meinen Augen, sondern mit meinem Gehirn?«

»Das könnte man so sagen, denn sowohl Sehen als auch Erkennen finden in unserem Gehirn statt. Wir brauchen selbstverständlich unsere Augen, um den visuellen Input einzufangen, aber der wird ans Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet und interpretiert.«

»Verstehe«, meinte Marie. »Aber irgendwie auch nicht«, lächelte sie.

»Nimm zum Beispiel unsere Wanderkarte: Deine Augen leiten die Informationen in den hinteren Teil des Gehirns, wo sie nach Farben, Schattierungen, Formen, Linien etc. sortiert werden. Diese einzelnen Informationshappen werden im Kortex verteilt beziehungsweise aktiviert. Dieses Aktivierungsmuster ist für uns mit dem Objekt ›Wanderkarte‹ verknüpft, deswegen interpretieren wir es als solche«, erklärte ich. »Bedeutung entsteht in unserem Gehirn, nicht in den Dingen oder Ereignissen außerhalb. So ist alles, was für uns eine Bedeutung hat, mit einem bestimmten Aktivierungsmuster im Gehirn verknüpft. So weit, so klar?«, fragte ich Marie und knuffte sie in die Seite.

»So weit, so klar! Anders ausgedrückt: So wie ich auch ein Aktivierungsmuster für meine ungestüme kleine Schwester in meinem Gehirn habe«, erinnerte sie sich an vorhin, als sie sich Louise beim Fahrradfahren vorgestellt hatte.

»Genau. Und du kannst dieses Muster sogar aktivieren, wenn Louise nicht in der Nähe ist. Oder vielleicht hast du ja sogar noch einzelne Details der Wanderkarte vor Augen, wenn du sie dir ins Gedächtnis rufst«, fügte ich hinzu.

Der Wind wurde stärker, und eine kräftige Böe blähte geräuschvoll unsere Jacken auf. Marie stemmte sich lachend dagegen, und ich wickelte meinen Schal fester um den Hals.



»Warum sind wir manchmal verwirrt?« Meine Tochter schaute mich mit ihren großen blauen Augen fragend an.

»Wie meinst du das?«

»Also, mir ist es schon öfter passiert, dass ich dachte, ich hätte jemanden gesehen, den ich kenne, aber wenn ich mich dann vergewissert habe, war es doch jemand anderes«, erklärte sie.

»So wie du vorhin schon selbst erklärt hast, sind Menschen, die wir kennen, mit einem bestimmten Aktivierungsmuster in unserem Gehirn verbunden. Wenn du also beispielsweise jemanden siehst, der Louise ähnelt, dann füllt dein Gehirn die Lücken und triggert das Aktivierungsmuster, das mit ihr verknüpft ist. Es erzählt dir fälschlicherweise, dass du Louise gesehen hättest. Wenn du dann aber genauer hinschaust, erhält dein Gehirn neue Informationen, die das Aktivierungsmuster korrigieren. Diese Korrektur wird entsprechend verarbeitet, und dein Gehirn signalisiert dir, dass diese Person doch nicht deine Schwester ist.«

»Funktioniert das auch bei Geräuschen oder Tastbarem?«, wollte Marie wissen.

»Ja, außer bei Gerüchen, die werden aus evolutionären Gründen direkt ans Gehirn weitergeleitet. Aber bei den anderen Sinnen funktioniert es vergleichbar – also die Informationen erreichen uns über die Sinne, werden vom Gehirn gefiltert, und Relevantes wird zur Interpretation an den Kortex weitergeleitet.«

»Und wie soll das gehen?«

»Lass mich das an einem Beispiel erklären: Bist du dir bewusst, wie sich deine Schuhe

gerade gegen deine Füße drücken?«

Marie grinste, und ihr Blick wanderte nach unten: »Jetzt ja, weil du gefragt hast. Aber vorher nicht.«

»Weil es irrelevant war, deine Füße in diesem Moment bewusst zu fühlen. Erregen unsere Füße jedoch unsere Aufmerksamkeit, zum Beispiel weil sie wehtun, dann bemerken wir das. Aber normalerweise ist diese Information, dass unsere Füße gegen unsere Schuhe drücken, nicht von Bedeutung, deshalb sind wir uns ihrer auch nicht bewusst. Würde das Gehirn alle Informationen, die es erhält, bewusst verarbeiten, wären wir heillos überfordert.«

»Ah, ich verstehe.« Marie stellte sich vor mich und setzte zu einer Erklärung an. Dabei löste sie das Gummiband aus ihrem Haar. »Also erreichen Informationen unsere Sinne und werden dann, abhängig davon, was unser Gehirn als relevant einstuft, herausgefiltert oder weiterverarbeitet.«

»Sehr gut! So ist es!«

»Was macht der Kortex sonst noch?« Marie hüpfte von einem Bein aufs andere – wahrscheinlich, um ihre Füße bewusst wahrzunehmen, als ihr eine kräftige Windböe die langen roten Haare ins Gesicht blies und es komplett bedeckte.

»Manche Teile des Kortex werden *Assoziationsfelder* genannt, weil sie die Informationen der einzelnen Sinne kombinieren«, erklärte ich weiter. »Gehen wir mal davon aus, dass ich dir die Augen verbinde«, lachte ich und strich ihr die Haare aus dem Gesicht, »und du solltest den Geschmack einer Suppe erkennen. Du kostest einen Löffel davon, konzentrierst dich dabei ganz auf den Geschmack, der eindeutig tomatig ist. Noch besser: Es riecht auch nach Tomaten. Aber dann nimmst du die Augenbinde ab und erkennst, dass die Suppe grün ist. Welche Antwort gibst du jetzt auf die Geschmacksfrage?«

»Oh … das ist komisch. Tomatensuppe ist rot, also wäre ich wohl verwirrt«, antwortete sie.

»Stimmt! Unserer Erfahrung nach ist Tomatensuppe rot, und wir verbinden einen bestimmten Geschmack und Geruch damit. Die Informationen unserer Sinne werden in den Assoziationsfeldern kombiniert, um ein Wahrnehmungserlebnis herzustellen, nämlich, dass wir eine Tomatensuppe essen. Diese Felder sind Verbindungen von Gehirnstrukturen, die verschiedene Informationsteile verarbeiten und ein Netzwerk bilden, damit Farbe, Geruch, Klang und Geschmack zu einer ganzheitlichen Erfahrung kombiniert werden können. Unser Gehirn hat eine klare Vorstellung von einer Tomatensuppe, dazu gehört, wie sie aussieht, schmeckt und riecht. Wenn eine dieser Komponenten nicht passt, dann ist das offensichtlich eine ziemlich komische Erfahrung.

Vielleicht noch ein Beispiel: Wenn wir in eine Bäckerei gehen und die Gerüche identifizieren, erraten wir ganz schnell, ob hier zum Beispiel Croissants verkauft werden, denn wir wissen, wie sie schmecken und dass sie, wenn sie frisch sind, ein wenig knuspern beim Reinbeißen.«

»Ach, Mama, jetzt habe ich total Lust auf ein Schokocroissant!«, stellte Marie lachend fest.



Endlich erreichten wir auf 500 Meter Höhe das obere Ende der Spink-Route. Die zusätzliche Anstrengung, die die steinigen Bergpfade mit sich brachten, war im Nu vergessen. Vor uns lag in einer unendlichen Weite der Wicklow-Mountains-Nationalpark, der Garten Irlands, wie er auch genannt wurde. Berge in sattem Grün umgaben uns, die an einigen Stellen bewaldet waren, und da, wo Sonnenstrahlen den wolkenverhangenen Himmel durchbrachen, erstrahlten die Flächen in einem leuchtenden Gelb oder feurigem Orange. Dieses magische Farbspiel löste eine intensive Ruhe in mir aus – gleichermaßen war ich klein und vollkommen und Teil eines großen Ganzen. Selbst mein Affe verkniff sich in diesem Augenblick jeden Kommentar und schien zufrieden zu sein. Bis in die letzte Zelle dehnte sich in mir ein tiefes Vertrauen aus. Ich war selig und gab mich diesem grenzenlos friedlichen Gefühl in mir hin.

Marie hingegen war mit ihren Gedanken noch bei unserem Gespräch von vorhin. »Der Kortex unseres Gehirns verarbeitet also die Informationen, die von unseren Sinnen kommen, und kombiniert sie miteinander«, brach sie in meine Stille ein. »Aber wie sieht das zum Beispiel mit mathematischen Aufgaben oder dem Erlernen einer neuen Sprache aus?«

Ich musste mich sammeln und räusperte mich, ehe ich antwortete. »Das sind beides Beispiele für sogenannte *höhere Erkenntnisfunktionen*, die auch im Kortex stattfinden. Planung, Organisation, Analyse von Informationen, Lösungsansätze, etwas Neues lernen – all das sind höhere Funktionen, für die man einen gut funktionierenden Kortex braucht. Vor allem der Kortexteil ganz vorne im Gehirn, den man auch Frontallappen nennt, ist für diese Funktionen wichtig«, bahnte ich mir, fast ein wenig traurig, die Stille verlassen zu müssen, den Weg in meine berufliche Welt zurück. »Dabei darf man auch nicht vergessen, dass es uns der Kortex ermöglicht, uns zu bewegen. Wir nennen diesen Teil deswegen *Motorkortex*.«

»Es ist schon erstaunlich, dass ein so kleines Organ für so viele Sachen essenziell ist. Faszinierend«, merkte Marie an und entfernte sich ein wenig von mir, als ob sie über all das nochmals für sich alleine nachdenken wollte.

Nachdem wir eine Zeit lang schweigend, jede in ihre eigene Welt versunken, den Plankenweg entlanggewandert waren, erreichte Marie als Erste von uns eine Holzbrüstung und lehnte sich nach vorn.

»Wow!«, rief sie aus, »so was Schönes hast du noch nie gesehen, Mama!« Sie blickte zurück. Was uns erwarten würde, wusste ich und strahlte über das ganze Gesicht. Ich trat neben sie und legte meinen Arm um ihre Schultern. »Darf ich vorstellen: das Glendalough Valley!« Eingebettet in ein unberührtes Stück Natur erstreckte sich tief unter uns in einem dunklen Blau der Upper Lake. Wie auf Bestellung blitzte im selben Augenblick die Sonne hinter den Wolken hervor, um den dahinterliegenden Lower Lake ins rechte Licht zu setzen und auf dessen Wasseroberfläche Lichtsterne tanzen zu lassen. Dieser Spot auf dem Wicklow Way bot unzweifelhaft eine der spektakulärsten Aussichten, die ich in meinem Leben je genießen durfte. Und auch meine Tochter, da war ich mir sicher, würde diesen Blick für immer im Gedächtnis behalten.

»Da gehen wir jetzt runter?«, fragte Marie und deutete auf den schmalen Holzweg, der sich durch die grüne Hügellandschaft schlängelte. Ich war froh, dass auch hier Bodenplanken gelegt waren, denn das ermöglichte uns einen stabilen Tritt beim Abstieg.

»Auf geht's!« Ich stupste Marie in die Seite, rückte ihren Rucksack zurecht, aus dem sie zuvor ihre Sonnenbrille geholt hatte, und führte sie an dem Holzbalken vorbei, um in Richtung Tal zu marschieren. Links und rechts säumten struppige Grasbüschel den schmalen Weg, immer wieder traten wir daneben, weil wir uns nicht sattsehen konnten an der wundervollen Natur um uns herum. Bei mir löste das gleichzeitig ein spielerisches Gefühl aus, denn als Kind lief ich lieber auf den niedrigen Mauern neben einem Weg als auf dem Weg selbst. Als

Erwachsene verkniff ich es mir, den Fußweg als Spielplatz zu nutzen, aber irgendwie reaktivierte dieser einfache Holzplankenweg meine Kindheitserinnerungen und die damit einhergehenden Emotionen, die mich fröhlich stimmten. Marie schien auch ins Kleinkindalter zurückzufallen, denn sie hüpfte mit einem Mal vor mir den Weg entlang, streckte die Arme zu den Seiten heraus und fing zu singen an. Da sie sich immer wieder zu mir umdrehte, fiel mir ihr entspannter Gesichtsausdruck auf. Ich wünschte, dieser Augenblick würde nie enden, und schwor mir, ihn nie zu vergessen.



Marie und ich stiegen langsam ins Glendalough Valley hinab und begegneten zwischendurch immer wieder Wanderern – ein Herr hob freundlich grüßend seinen grünen Hut, eine attraktive Dame, die sie mit einem breiten Lächeln an sich vorbeiließ, hielt ihren Golden Retriever an der Leine. Mittlerweile waren die geraden Planken in Holztreppen übergegangen, und die Menschen, die ihnen entgegenkamen, blickten immer wieder nach oben und betrachteten mit Ehrfurcht die vielen Stufen, die sie erklimmen mussten.

»Wir können uns glücklich schätzen, dass wir die Stufen hinab- statt hinauflaufen dürfen«, kommentierte Marie.

Meine bleiernen Beine widersprachen ihr, und ich erinnerte sie daran, wie viele Höhenkilometer wir heute schon zurückgelegt hatten. Als wir fast schon am Ende der Tausenden von Stufen angekommen waren, begegneten wir einem Pärchen, das die Stufen erklomm. Beide atmeten schon recht schwer, und ich konnte ihnen die Erschöpfung ansehen.

»Sie haben's fast geschafft!«, sagte ich mit einem Lächeln zu ihnen.

»Wirklich?«, fragte die Frau hoffnungsvoll.

»Ehrlicherweise nicht«, gestand ich, »aber Sie sind gut dabei!«

Beide lachten lauthals los.

»Das war ein bisschen gemein«, sagte Marie hinterher.

»Na ja, vielleicht war es das. Aber beide haben sich amüsiert, und diese positive Emotion hat ihnen einen kleinen Energieschub verpasst. Du kannst sicher sein, oben am Gipfel denken sie immer noch an uns!«

Nach dem langen Abstieg erreichten wir einen Trampelpfad, der am Poulanass entlangging – ein schmaler Fluss, der zum gleichnamigen Wasserfall führte. Dort machten wir die langersehnte Rast.

Eingebettet zwischen Felsen rauschte der kleine Wasserfall in die Tiefe. Ich setzte mich auf einen Felsbrocken, um dem Trommelwirbel des Wassers zuzuhören, und schloss die Augen. Er veränderte sich, wenn ich die Lider gesenkt hielt und klang mit einem Mal wie wilde Rockmusik in meinen Ohren. Marie spielte derweil mit ein paar Steinen, stapelte sie zu einem Turm, bis er zusammenfiel. Das wiederholte sie endlos, zusammen mit den Geräuschen des

Wasserfalls schien es sie in eine meditative Stimmung zu versetzen.

»Aber warum erinnert man sich eher an Ereignisse, die mit einem Gefühl verknüpft sind?«, fragte sie plötzlich.

Ich öffnete die Augen und sah ihren neugierigen Gesichtsausdruck.

»Der Kortex ist, wie du ja jetzt weißt, für die Verarbeitung der sensorischen Informationen zuständig und verbindet sie mit unseren Wahrnehmungen. Außerdem ermöglicht uns der Motorkortex ja, dass wir unseren Körper nutzen und bewegen können. Und wir haben gesagt, dass auch die höheren Erkenntnisfunktionen wie Planung, Organisation, Informationsanalyse und Lösungsfindung von ihm angetrieben werden. All das spielt sich im frontalen Teil des Kortex ab.«

»Das sind ganz schön viele Funktionen für eine dünne Schicht Hirnzellen«, schlussfolgerte Marie.

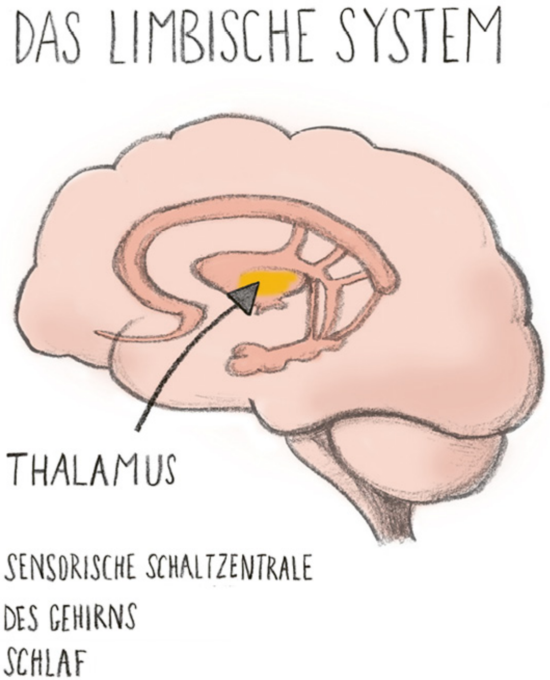
»Es gibt sogar noch weitere Strukturen, die unterhalb des Kortex liegen. Man nennt sie *subkortikale Strukturen.*«

»Verstehe.« Marie nickte.

»Obwohl sie sich unterhalb des Kortex befinden, sind sie eng mit dem Kortex selbst verbunden, sodass sich alle Teile gegenseitig beeinflussen und zusammenarbeiten können. Manche dieser subkortikalen Strukturen bilden das *limbische System.*«

»Ah, das hatten wir mal in Bio«, meinte Marie, »dieses System spielt eine große Rolle bei unseren Emotionen, oder?«

»Ganz genau.« Ich lächelte sie an. »Das limbische System besteht aus mehreren Strukturen, die jeweils eine besondere Funktion haben. Lass mich erst einmal über die relevanten sprechen, bevor ich deine Frage beantworte. Zum Beispiel über den Thalamus. Er wird auch die sensorische Schaltzentrale des Gehirns genannt und spielt eine große Rolle, sowohl in unserem Bewusstsein als auch Unterbewusstsein und während unseres Schlafs.«



Marie runzelte die Stirn. »Eine sensorische Schaltzentrale? Was soll das heißen?«

»Du weißt, dass wir über unsere Sinne, also unsere Augen, Ohren, Nase, Haut und Zunge, Informationen über die Außenwelt bekommen. Sie werden gesammelt und an den Thalamus weitergeleitet. Er fungiert als Schaltzentrale und entscheidet, ob eine Information relevant oder irrelevant ist. Ist sie relevant, schickt er sie an die Stelle des Gehirns weiter, die für die entsprechende Verarbeitung sorgt; klassifiziert er sie als irrelevant, werden diese Teile der Information herausgefiltert.«

»Ah, verstehe, das ist wie mit dem Druck meiner Schuhe auf meine Füße?«

»Genau. Ist die Information für uns unwichtig, filtert der Thalamus sie heraus, und wir nehmen sie nicht bewusst wahr. Lass uns dazu ein kleines Experiment machen und mit unserem Bewusstsein spielen«, schlug ich vor. »Komm, wir gehen näher ans Wasser.«

Marie ließ ihre Steintürmchen stehen, und wir liefen zusammen zum Fluss.

»So, nun halte mal deine Hände ins Wasser.«

»Puh, das ist aber ziemlich kalt.«

»Kannst du auch irgendwas hören?«, fragte ich.

»Ja, lautes Rauschen. Das fiel mir zunächst gar nicht auf, weil ich mich so auf meine Hände konzentriert hatte. Aber jetzt, wo du’s erwähnst, höre ich den Wasserfall«, antwortete sie. »Und während ich dem Rauschen lausche, fühle ich die Kälte an meinen Händen gar nicht mehr so sehr.«

»Als du die Hände ins Wasser getaucht hast, wurde diese sensorische Information über die Haut eingefangen und an den Thalamus weitergeleitet. Der stufte sie als relevant ein und schickte sie dann zur Verarbeitung an die maßgeblichen Stellen im Kortex.«

»Und das ist der Moment, in dem mich mein Gehirn darüber informierte, dass das Wasser kalt ist?«

»Genau. Weil du dich stark auf deine Hände konzentriert hast, wurde das Rauschen zwar von deinen Ohren aufgenommen, aber als irrelevant klassifiziert. Aus diesem Grund war es dir nicht bewusst.«

»Und als ich mich auf das Geräusch konzentrierte, habe ich wiederum nicht mehr das kalte Wasser an meinen Händen wahrgenommen. Das ist mir jetzt klar«, fasste Marie zusammen und wedelte mit ihren Händen durch die Luft, um sie zu trocknen.

Langsam gingen wir wieder an die Stelle zurück, wo wir unsere Rucksäcke liegen gelassen hatten.

»Unser Gehirn verarbeitet nicht alle Informationen, die von unseren Sinnen erfasst werden. Das bedeutet, dass hier zusätzlich noch eine weitere wichtige Botschaft drinsteckt«, fuhr ich fort. »Wir können uns teilweise entscheiden, was wir bewusst verarbeiten, indem wir unsere Aufmerksamkeit aktiv auf etwas lenken, das wir sehen oder auch hören. Oder wir können bewusst unsere Augen schließen und uns auf unseren Tastsinn fokussieren. Und zum Beispiel auf unserer Haut den rauen Wind oder die Wärme der Sonne spüren.« Ich hielt inne, um meine Worte wirken zu lassen.

»Das ist ganz schön viel Input auf einmal«, meinte Marie. »Ich brauche mal eine Verschnaufpause, um das alles zu verarbeiten.«

»Na klar, aber lass uns weitermarschieren, um gut in der Zeit zu bleiben.«



Nachdem wir eine Zeit lang über den neuesten Freundinnen- und Familientratsch gequatscht hatten, meinte Marie: »Können wir eigentlich auch unsere Gedanken lenken? Das könnte nämlich in Sachen Affe im Hirn ganz schön hilfreich sein.«

»Anscheinend kannst du Gedanken lesen, mein Schatz! Genau darauf wollte ich hinaus«, begeisterte ich mich. »Wir können nämlich bis zu einem gewissen Grad entscheiden, welche Gedanken wir aktivieren. Lass mich das wieder an einem Beispiel erklären. Ich erzähle dir eine kurze Geschichte und möchte, dass du dich so in das Thema hineinversetzt, als wärst du daran interessiert, ein Ferienhaus zu mieten. Bist du bereit?«

»Ich bin bereit, Frau Professor!« Sie grinste mich an. »Das Ferienhaus, um das es geht, wird ›das Eck-Cottage‹ genannt. Dieses luxuriös eingerichtete Haus steht auf einer Hügelkuppe und hat einen schier endlosen Blick über das Tal. Wenn man dort ankommt, findet man die Schlüssel in einer Schlüsselkiste rechts neben der Tür. Durch die Tür betritt man ein großes Foyer, wo man Schuhe, Mäntel, Handtaschen und Autoschlüssel ablegen kann. Im Erdgeschoss befindet sich ein geräumiger Wohn-Ess-Küchen-Bereich. Durch den Küchenbereich kommt man zu einer überdachten Veranda. Man kann die breiten Schiebetüren offen stehen lassen und den milden Sommerwind genießen. Der Wohnzimmerbereich ist mit wunderschönen Gemälden und Kunst aus dem 19. Jahrhundert dekoriert. Im Erdgeschoss findet man außerdem auch das große Schlafzimmer mit einem breiten Doppelbett und einem

angeschlossenen Bad mit großem Fenster, um gut durchlüften zu können. Außer dem Bad haben alle Räume im Erdgeschoss geölte Holzböden. Durch den Wohnbereich kommt man in die Garage, die für zwei Autos Platz bietet. Das Haus wurde auf drei Hektar Land gebaut und ist sehr abgeschieden. Es gibt keine Nachbarn in der Nähe. Im riesigen Garten befinden sich verschiedene Bäume – Apfel- und Walnussbäume, und im hinteren Teil auch Himbeerbüsche. Nimm gern von den Früchten, wenn du magst! Im großen Gartenschuppen stehen eine Tischtennisplatte und vier nagelneue E-Bikes, die zur Erkundung der Gegend genutzt werden können. Aber der Schuppen kann im Sommer sehr aufheizen, und es wird daher empfohlen, das Fenster zum Abkühlen über Nacht offen zu lassen. Zu guter Letzt gibt es noch einen Pool im hinteren Garten, der vom Haus nicht zu sehen ist. Im ersten Stockwerk befinden sind vier große Schlaf- und zwei Badezimmer. Alle Haupträume haben eine Panoramasicht auf die Berge«, beschrieb ich enthusiastisch. »Was denkst du?«

»Wow! Ich würde auf jeden Fall dort übernachten wollen! Das Haus ist anscheinend riesig und hat eine fantastische Sicht auf die Berge. Außerdem pflücke ich gerne frisches Obst von Bäumen und kann es kaum erwarten, ins Wasser zu springen. Aber wie hängt die Geschichte damit zusammen, dass der Affe in unserem Hirn bestimmte Gedanken aktivieren kann?«

»Pass auf! Wir können ja teilweise entscheiden, welchen Gedanken wir bewusst Aufmerksamkeit schenken. Indem du zugehört hast, als würdest du ein Ferienhaus mieten wollen, hast du einen bestimmten Teil deines Gedankennetzes aktiviert. Das heißt, du hast eine bestimmte Perspektive eingenommen. Dein Affe weiß, was du magst und was für dich wichtig sein wird, wenn du nach einem Ferienhaus suchst.«

»Also hat mein Affe nach Informationen gesucht, die zu meiner Rolle als Interessentin passten!«

»Ja genau, danach hat dein Affe Ausschau gehalten. Als ich das Schwimmbecken erwähnte, rief dein Affe: ›Wow! Das will ich!‹ Etwas Ähnliches passierte auch, als ich die Größe des Hauses oder die Obstbäume erwähnte. Mein Affe wiederum hätte sich über die E-Bikes gefreut – wie auch über die Tatsache, dass es keine Nachbarn gibt«, fuhr ich fort. »Jeder hat ein einzigartiges Gehirn und wird entsprechende Dinge heraushören und sehen. Auch wenn wir dieselbe Geschichte erzählt bekommen, werden sich die Bedürfnisse unterscheiden.«

»Also hätte sich Oma wohl an den großen Garten erinnert, weil sie ihren Hund dann mitbringen könnte«, sagte Marie.

»Genau. Und nun lenken wir deine Gedanken auf etwas ganz anderes. Ich möchte, dass du jetzt über die Beschreibung des Ferienhauses nachdenkst, als würdest du dort einbrechen wollen.«

Marie nickte und konzentrierte sich.

»Was hat dein Affe dir jetzt erzählt?«, wollte ich nach einer Weile von ihr wissen.

»Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich noch gut an alles erinnern kann, aber ich glaube nicht, dass mein Affe dabei über das Schwimmbecken oder die Obstbäume gejubelt hätte. Stattdessen hätte er wohl auf die teure Kunst und die Gemälde hingewiesen.« Sie hielt kurz inne. »Ich glaube, die nagelneuen E-Bikes hätten ihn auch begeistert.«

»Ja, und es gab ein paar andere Details in meiner Story, die einem Einbrecher definitiv aufgefallen wären.«

Wir hingen eine Zeit lang unseren Gedanken nach.

»Wenn ich ein Einbrecher wäre, hätte mein Affe auf das offene Badfenster im Erdgeschoss hingewiesen oder den einfachen Zugang zum Wohnzimmerbereich und der Garage. Und die offenen Fenster zum Lüften gäben mir nachts eine gute Möglichkeit, um an die brandneuen E-Bikes zu kommen. Außerdem darf man dann auch nicht vergessen, dass es

keine Nachbarn gibt, die die Polizei rufen könnten!«

»Mensch, Mama, diese Details sind mir überhaupt nicht aufgefallen!«

»Das kann ich mir gut vorstellen«, antwortete ich. »Das ist genau das, was ich meine, wenn ich sage, dass wir mit unserer Aufmerksamkeit genau die Gedanken aktivieren können, die wir aktivieren wollen. Wenn wir glauben, dass wir nach einem Ferienhaus schauen, dann werden die Gedanken, die für eine Suche relevant sind, aktiviert. Wenn du aber als alter Mensch der Beschreibung folgst, dann erinnerst du dich vielleicht, dass es ein Schlafzimmer im Erdgeschoss gibt und du nicht jeden Abend die Treppen laufen musst. Die von uns eingenommene Perspektive lässt uns bestimmte Informationen erinnern und andere herausfiltern, die für unsere Perspektive irrelevant sind. Das ist übrigens auch der Grund, weshalb Schwangere überall Babys und Kinderwagen sehen, die ihnen vorher nicht in der Häufigkeit aufgefallen waren«, fügte ich hinzu.

»Und das ist auch der Grund, weshalb ich überall Essen sehe, wenn ich Hunger habe«, entgegnete Marie grinsend.

Ich schwieg eine Weile, damit die Worte bei Marie sacken konnten.

»Aber wir sind weder Einbrecher noch suchen wir nach einem Ferienhaus«, stellte meine Tochter fest. »Wie passt das also mit meinem täglichen Leben zusammen?«

Ich lächelte sie siegessicher an. »Gespräche über Probleme führen zu Problemen – Gespräche über Lösungen führen zu Lösungen«, sagte ich zu ihr und knuffte sie in die Seite.

Sie sprang auf und wiederholte: »Gespräche über Probleme führen zu Problemen – Gespräche über Lösungen führen zu Lösungen. Das musst du mir jetzt aber noch ein bisschen genauer erklären.«

»Gehst du an eine schwierige Situation mit dem Gedanken an die schwierigen Aspekte heran, was siehst oder hörst du dann, an was erinnerst du dich?«, forderte ich sie heraus.

»Ah! Man sieht, hört und erinnert sich dann nur an die Sachen, die schwierig werden!«

»Und wenn du an eine Situation herangehst, indem du über die Aspekte nachdenkst, die gut laufen werden?«

»… dann sehe, höre und erinnere ich mich an das, was gut laufen wird!«, antwortete Marie wie aus der Pistole geschossen.

»Damit will ich nicht sagen, dass wir die möglichen Probleme einer Situation ignorieren sollten. Aber es ist nicht unbedingt hilfreich, davon auszugehen, dass eine Situation problematisch werden wird, bevor überhaupt irgendetwas passiert ist. Die Aktivierung der potenziellen Probleme im Gehirn aktiviert gleichzeitig die mit ihnen assoziierten negativen Gefühle. Die wiederum rauben einem die mentale Energie, bevor die Probleme überhaupt erst aufgetaucht sind!«

»Darüber denke ich jetzt mal nach«, meinte Marie und beschleunigte ihren Schritt.



Wir liefen weiter in Richtung der Klosteranlagen von Glendalough, und der erste Teil unserer

Wanderung neigte sich langsam dem Ende entgegen. Ich war so erfüllt von diesem Tag, der den Arbeitsstress der vergangenen Wochen dahinschmelzen ließ wie die Frühlingssonne die letzten Schneeflächen.

»Diese Art der Aktivierung kommt auch bei Beziehungen, die wir zu anderen haben, zum Tragen. Die Gedanken, die mit den Menschen in unserem Leben verknüpft sind, haben einen großen Einfluss auf die Qualität dieser Beziehungen«, sagte ich, nachdem wir eine Weile schweigend nebeneinander hergegangen waren. »Jede von uns kennt jemanden, den sie nicht mag. Das ist bei dir so, das ist bei mir so. Das ist bei allen Menschen so. Vor vielen Jahren arbeitete ich mal mit einer Kollegin zusammen, die ich wirklich nicht mochte. Ich hatte mehrere negative Erfahrungen mit ihr gemacht.«

»Was war da?«, hakte Marie nach.

»Grundsätzlich würde ich uns als zwei völlig unterschiedliche Charaktere beschreiben. Ich hielt sie für eine laute Person und fand, dass sie mir gegenüber auch nicht immer fair war. Während verschiedener Meetings unterbrach sie mich und beendete beispielsweise eine Präsentation, die ich gerade über unser gemeinsames Projekt gehalten hatte. Und am Schluss heimste sie auch noch die ganze Anerkennung für unsere Arbeit ein. In meinem Kopf verknüpfte ich also diese Person mit negativen Gedanken und unschönen Gefühlen. Irgendwann reichte schon der Gedanke an sie, um schlechte Laune bei mir auszulösen. Und wenn ich eine Mail von ihr bekam, fühlte ich mich bereits vom Anblick ihres Namens gestresst. Mein Affe war in Alarmbereitschaft: Womit wird sie mich wohl dieses Mal nerven?! Mit genau dieser Haltung öffnete ich dann die Mails.«

»Verstehe, du warst also immer in Alarmbereitschaft, wenn du irgendwas mit ihr zu tun hattest«, resümierte Marie. »Was hast du dagegen getan?«

»Irgendwann löste sich das Problem von selbst, weil sie in eine andere Stadt zog«, antwortete ich. »Aber weißt du, was wirklich lustig ist? Jahre später trafen wir uns zufällig auf einem Kongress wieder und führten ein so herzerwärmendes Gespräch. Ich erinnere mich noch, dass ich mich damals fragte, warum mir nie aufgefallen war, wie geistreich sie eigentlich war.«

Marie zwinkerte mir zu. »Ich würde mal sagen, weil du sie aus der Sicht des Einbrechers und nicht der der Ferienhaussuchenden betrachtet hast.«

Ich musste lachen.

»Das stimmt wohl leider wirklich. Ich weiß nicht, ob du dich noch erinnern kannst, aber wir haben uns über die Situation mal unterhalten, als du noch ziemlich klein warst.«

Marie schüttelte den Kopf. »Nee, das weiß ich tatsächlich nicht mehr.«

»Wie gesagt, du warst wirklich noch klein, vielleicht vier. Ich hatte dich gerade vom Kindergarten abgeholt, und wir gingen zunächst schweigend durch die Straßen, bis sich folgender Dialog entsponnen hatte:

›Mama, was ist los?‹, fragtest du mich. ›Dein Gesicht sieht sehr grummelig aus.‹

›Ich denke gerade über eine Frau nach, die bei mir auf Arbeit ist. Und soll ich dir ein Geheimnis verraten? Ich mag sie nicht.‹

›Und warum magst du sie nicht?‹

›Diese Frau hat zu mir gesagt, dass ich meine Arbeit nicht gut mache‹, versuchte ich dir auf einfache Weise zu erklären. ›Und deshalb mache ich wohl ein grummeliges Gesicht, mein Schatz.‹ Ich zuckte mit den Schultern.

›Aber Mama!‹, meintest du im Brustton der Überzeugung, ›du machst deine Arbeit immer gut!‹ Ich lächelte dich liebevoll an. Du bliebst einige Minuten still und sagtest dann mit ernster Stimme: ›Mama, warum denkst du nicht einfach über jemanden nach, den du magst?‹

Marie schmunzelte. »Ich erinnere mich wirklich nicht mehr daran.«

»Ich aber umso mehr, denn ich war sehr gerührt. Und deine Aussage brachte mich zum Lachen und befreite mich definitiv von meiner schlechten Laune. Und deine Lösung des Problems war so einfach wie verblüffend.«

Ich blieb stehen, um meine Wasserflasche aus dem Rucksack zu holen.

»Heißt das also, dass man schlecht drauf ist, wenn man über negative Ereignisse nachdenkt? Oder anders ausgedrückt: Kriegt man gute Laune, wenn man über schöne Dinge und nette Menschen nachdenkt?«, fragte Marie ein wenig zweifelnd.

»In unserem komplexen Gedankennetz sind bestimmte Gedanken mit negativen, andere mit positiven und manche mit gar keinen Gefühlen verknüpft«, erklärte ich ihr. »Wir kennen, wie gesagt, alle jemanden, den wir nicht sonderlich mögen. Und allein der Gedanke an eine solche Person kann zu einer gewissen Unruhe führen. Wunderbarerweise können wir aber auch Glücksgefühle in uns auslösen, indem wir über jemanden nachdenken, den wir lieben, oder indem wir einfach eine positive Erinnerung in uns wachrufen. Das bedeutet, dass du die damit assoziierten Gefühle erneut durchleben kannst. Möchtest du das mal ausprobieren?«, ermunterte ich Marie.

»Das ist ja eine verlockende Idee!«

Ich nahm meine Tochter bei der Hand. »Lass uns einen Moment stillstehen und die Augen schließen. Versetz dich zurück in den Moment, als du damals die Ziellinie beim 800-Meter-Lauf überquert hast. Hast du das vor Augen?«

»Ja«, rief Marie begeistert aus. »Wie fühlst du dich?«, fuhr ich fort.

Sie dachte kurz nach. »Ich fühle mich stolz …«

Ich öffnete kurz die Augen, um Marie zu beobachten, und sah, wie sie ganz aufrecht dastand und in sich hinein lächelte.

»Ich fühle mich, als hätte ich Flügel«, sprach sie weiter. »Und voller Energie.« Sie öffnete wieder die Augen und sah mich an.

»Du merkst also, dass schon der Gedanke an Ereignisse, die du positiv verknüpft hast, es dir ermöglicht, diese Gefühle erneut zu erleben. Auch wenn sie sicherlich nicht so ausgeprägt sind wie in dem Moment damals, als sie real waren, aber du hast sie gespürt, oder?«

»Oh ja! Ich freue mich plötzlich auf mein nächstes Training!«, antwortete sie enthusiastisch.

»Das ist doch toll, mein Schatz! Und lass mich noch eine Sache erwähnen: Unsere Gedanken können Gefühle erzeugen. Wenn du also deine Gedanken beherrschen kannst, kannst du auch deine Gefühle beherrschen. Und diese Gefühle leisten ihren Beitrag zu deiner Lebensqualität und letztlich zu deinem Schicksal.« Ich hielt kurz inne, um der Bedeutung meiner Worte Gewicht zu verleihen.

Marie zuckte etwas ratlos die Schultern. »Aber wie beherrsche ich denn meine Gedanken?«

»Das besprechen wir auf unserer nächsten Etappe.«



In diesem Moment tauchte in einiger Entfernung die alte Klosteranlage auf, die im 6. Jahrhundert von St. Kevin erbaut worden war und sich rasch zum wichtigsten Zentrum der frühchristlichen Kirche in Irland entwickelte. Eigentlich hatte sich der irische Heilige diesen mystischen Ort ausgesucht, um hier zurückgezogen im Einklang mit der Natur zu leben. Doch die einzigartige Lage im Tal der zwei Seen zog damals wie heute eine Menge Besucher an. In einer knappen Stunde würden wir dort sein und in einem Pub gemütlich zu Abend essen. Marie hob einen kleinen Stein vom Boden auf und steckte ihn sich in die Hosentasche – eine Angewohnheit, die sie seit Kindertagen nicht abgelegt hatte.

»Weißt du, Mama«, sagte Marie plötzlich, »manchmal wünschte ich mir, ich könnte meine Gedanken einfach ausblenden. Ehrlich gesagt, glaube ich nicht, dass ein Gedanke an eine schöne Erinnerung helfen kann, wenn ich gestresst bin oder mir Sorgen mache. Kann ich den Affen in meinem Kopf nicht irgendwie verbannen, um völlig gelassen an die Dinge heranzugehen?«

Ich lächelte sie an. Das war eine Frage, die ich mir selbst vor langer Zeit häufig gestellt hatte. Wo war der Reset-Schalter im Kopf? Der Pfad zur Ruhe?

»Ich mag diese Frage«, erwiderte ich. »Aber bevor ich sie beantworte, lass mich vorher noch erzählen, wie dir Emotionen dabei helfen, dich an Ereignisse zu erinnern.«

»Oh, stimmt, das hatte ich schon wieder vergessen«, gab Marie zu.

»Wir haben ja auch einen großen Umweg dahin gemacht. Wo waren wir also stehen geblieben?«

»Du hast mir von dem Teil im Gehirn erzählt, der entscheidet, welche Informationen zum Kortex weitergeleitet und welche herausgefiltert werden.«

»Genau, der Thalamus, und unterhalb des Kortex das limbische System, das eine wichtige Rolle bei unserem emotionalen Leben spielt. Im Thalamus, auch sensorische Schaltzentrale des Gehirns genannt, landen alle Informationen, die wir sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Der Auswahlprozess des Thalamus entscheidet, was wir weiterverarbeiten und welche sensorischen Informationen gefiltert werden. Und dass wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die verschiedenen Sinne lenken können. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Ohren, nehmen wir die Geräusche bewusster wahr. Lenken wir sie auf die Augen, dann sehen wir bewusster. Die meiste Zeit laufen diese Prozesse automatisch ab, und wir verarbeiten das, was der Thalamus als relevant erachtet. Da wir jedoch unsere Aufmerksamkeit aktiv auf bestimmte Sinne richten können, können wir auch unsere sensorischen Erlebnisse beeinflussen.«

»Und unsere Gefühle?«

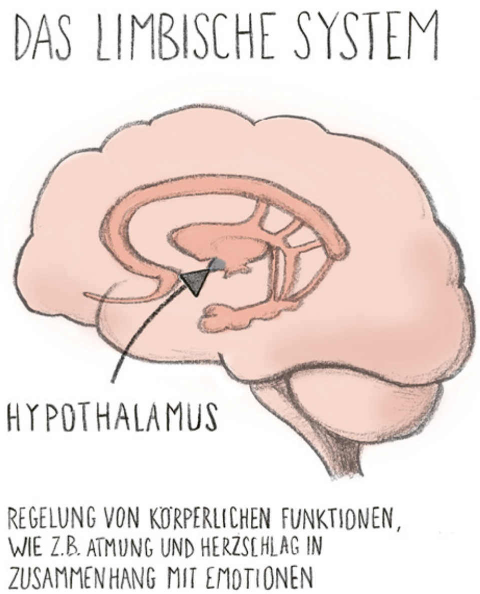
»Genau. Da wir Gefühle in uns hervorrufen können, ist es ebenfalls möglich, sie zu beeinflussen. Zumindest bis zu einem gewissen Grad.«

»Das ist echt faszinierend, was in unserem Oberstübchen alles so abläuft. Darüber habe ich wirklich noch nie in dieser Form nachgedacht oder davon gehört«, betonte Marie.

Ich freute mich, dass ich meine Tochter so begeistern konnte, und fühlte mich pudelwohl in meiner Haut. »Dann lass uns doch noch mal zu unserem kleinen Experiment zurückgehen, das gezeigt hat, wie wichtig die Perspektive ist. Wenn wir nach Gutem Ausschau halten, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass unser Gehirn vor allem das Gute sieht und es dann verarbeitet. Unsere Perspektive steuert zuerst unsere Wahrnehmung, also, was wir sehen, und im Anschluss kümmert es sich um die Verarbeitung. Konzentrieren wir uns jedoch auf die negativen Aspekte des Lebens, verarbeitet das Gehirn eher diese, und wir erinnern uns mehr an die negativen Punkte. Manchmal tauchen Gefühle aber auch einfach auf, was wir nicht verhindern können. Dennoch können wir ihre Intensität und ihre Macht über unsere Gedanken und unser Verhalten beeinflussen. Bevor ich dir das allerdings detaillierter erklären kann,

möchte ich dir erst einmal ein wenig mehr über die anderen Strukturen des limbischen Systems erzählen. Da wäre zum Beispiel noch der Hypothalamus, der …«

»Lass mich mal was trinken, Mama«, unterbrach Marie meinen Redeschwall. »Das sind ganz schön viele Informationen auf einmal.« Sie kramte in ihrem Rucksack nach der Wasserflasche und nahm einen tiefen Schluck. »So«, sie lächelte mich an. »Jetzt darfst du weiterreferieren.«



Ich knuffte sie in die Seite, und sie juchzte auf. »Ich mag wirklich, wie du für dein Fachgebiet brennst … Das ist echt spannend!« Sie schmatzte mir einen Kuss auf die Backe.

Meine Tochter in Aktion. Was für eine Freude! »Das ist doch eine schöne Überleitung!«, meinte ich. »Dann also weiter mit dem Hypothalamus, der die Körperfunktionen reguliert, die ein Teil unserer emotionalen Welt sind.«

»Körperfunktionen?«, unterbrach mich Marie, kaum dass ich weitergesprochen hatte.

»Du hast vorhin erzählt, dass du vor deinem 800-Meter-Lauf ein wenig nervös warst – woher wusstest du das?«

Marie runzelte die Stirn und kniff die Augen zusammen, nachdem sich ein paar Sonnenstrahlen erneut den Weg durch die ungeheuren Wolkentürme gebahnt hatten. Marie schien in ihrem Gedächtnis nachzuforschen.

»Weil ich natürlich wusste, dass ich gleich ein wichtiges Rennen laufen würde, und der Gedanke daran machte mich nervös.«

»Also machte dich der Gedanke an das Rennen nervös. Wie reagierte dein Körper darauf?«

»Ich erinnere mich daran, dass mein Herz raste, dass ich ein wenig schwitzte, und sich mein Magen irgendwie komisch anfühlte. Ich hatte vor dem Rennen auch nichts essen können«, erinnerte sich Marie.

»Eine Emotion ist ein komplexes Konstrukt. Unsere Gedanken oder unsere Interpretation

lösen in diesem Fall ein Gefühl der Nervosität aus. Dieses Gefühl ist mit den körperlichen Veränderungen verbunden, wie zum Beispiel der Beschleunigung der Herzfrequenz oder der Verlangsamung oder Unterbrechung des Verdauungssystems – auch der Grund dafür, warum du keinen Appetit hattest. Die Schweißdrüsen produzieren mehr Schweiß und der Mund wird meist trocken. Manche Menschen werden dann ganz blass oder, im Gegenteil, ganz rot im Gesicht.«

»Und diese ganzen Körperfunktionen werden vom Hypothalamus gesteuert?« Marie holte tief Luft. »Aber ist das nicht komisch? Warum reagiert der Körper so sehr darauf? Schließlich ist es doch nur ein Rennen.«

»Vor Tausenden von Jahren waren die Menschen natürlich von echten Gefahren bedroht.«

»Zum Beispiel von wilden Tieren?«, folgerte Marie.

»Ja genau. Die starken körperlichen Veränderungen waren essenziell, um zu überleben. Sobald man ein gefährliches Tier entdeckte, aktivierte das Gehirn eine Flucht-Kampf-Erstarren-Reaktion. Das bedeutete: Entweder das Tier bekämpfen, vor der Situation fliehen – ganz nach dem Motto: Rette sich, wer kann! – oder erstarren, um sich vor dem Tier zu schützen.«

Marie nickte mehrmals hintereinander, und ich erzählte weiter.

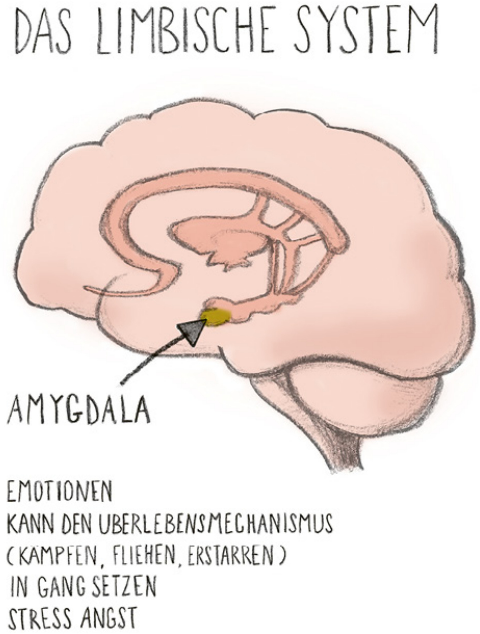
»Unser Gehirn bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor, indem es den Puls erhöht, die Verdauung verlangsamt und die Schweißproduktion steigert. Auf diese Weise sparen wir Energie: Der Blutzufluss unserer Verdauung wird in die Muskeln umgelenkt, und der zusätzliche Schweiß lässt unsere Haut flexibler werden, sodass sie weniger anfällig für Verletzungen wird. Vor allem sind die Hände feucht, was auch eine Überhitzung des Körpers verhindert. Typischerweise erweitern sich unsere Pupillen, was zur sogenannten Tunnelsicht führt und den Fokus auf die Gefahr vor uns ermöglicht. Wie du siehst, sind all diese körperlichen Veränderungen wichtig, um tatsächlich kämpfen oder fliehen zu können. Aus diesem Grund gibt es uns Menschen überhaupt noch.«

Marie nickte wieder mehrmals hintereinander, um meine Erklärungen nachzuvollziehen. »Aber warum habe ich diese Veränderungen vor dem Rennen in meinem Körper gespürt?«, fragte sie erstaunt. »Das ist doch keine gefährliche Situation.«

»Das stimmt natürlich. Dennoch hat dein Affe den Lauf als etwas Wichtiges interpretiert, etwas, womit du wirklich herausgefordert wurdest. Das aktivierte die Amygdala und führte zu den körperlichen Veränderungen, die du gespürt hast. Deshalb beschleunigte sich beispielsweise dein Puls und dein Verdauungssystem verlangsamte sich. Indem du allerdings erkannt hast, dass diese Situation keine wirkliche Gefahr für dich darstellt, konntest du die Stressreaktion teilweise reduzieren.«

»Die Amygdala?«, fragte Marie. »Was ist das?«

»Eine weitere Struktur des limbischen Systems«, erklärte ich. »Sie löst eine Emotion aus, wenn wir etwas erleben, das emotional relevant für uns ist, und sie spielt eine wichtige Rolle in der Herausbildung von emotionalen Erinnerungen.«



»Zum Beispiel die Theateraufführung in der Schule, bei der ich so aufgeregt war?«, fragte Marie.

»Das ist ein gutes Beispiel, ja. An emotionale Ereignisse erinnern wir uns meistens besser, weil die Amygdala eng mit einer Struktur zusammenarbeitet, die für die Erinnerungsbildung wichtig ist: der Hippocampus«, erwiderte ich.

Marie unterbrach mich: »Puhhh, Mama, diese Namen sind doch ganz schön verwirrend, und ich bin mir nicht sicher, ob ich mir all diese Strukturen merken kann!«

»Das musst du auch nicht, schon gar nicht die Namen. Du wirst das Wichtigste schon behalten, wenn du aufmerksam zuhörst«, nahm ich ihr die Sorge.

Wir gingen eine Weile schweigend nebeneinanderher, damit die Informationen bei Marie ein bisschen sacken konnten. Sie drehte ein paar Mal langsam ihren Kopf im Kreis, als ob sie ihre Gedanken ordnen und die Konzentration für den nächsten Informationsaustausch steigern wollte.

»*Hippocampus* ist das griechische Wort für Seepferdchen«, fuhr ich fort. »Schaut man sich das limbische System an, fällt auf, dass die Amygdala und der Hippocampus nebeneinanderliegen. Wenn also die Amygdala von einem Ereignis aktiviert wird, wie zum Beispiel die Hauptrolle bei einer Theateraufführung zu spielen, dann bekräftigt das Gehirn, dass das ein emotional relevantes Ereignis ist. Die Aktivierung der Amygdala wiederum aktiviert den Hippocampus, und das hilft uns dabei, uns an das Ereignis zu erinnern«, erklärte ich.

»Verstehe!« Marie nickte.

»Vor allem die Bildung von ängstlichen Erinnerungen wird von der engen Zusammenarbeit zwischen der Amygdala und dem Hippocampus geleitet«, fügte ich hinzu.

»Wie die Angst vor Schlangen oder wilden Tieren?«, hakte Marie nach.

»Die Amygdala ist bei allen emotionalen Ereignissen mit von der Partie, aber vor allem bei Angst und Stress. Stell dir vor, du läufst durch den Wald und hörst plötzlich einen Zischlaut aus dem Gebüsch kommen. Du verlangsamst deinen Schritt, und eh du dich's versiehst, hat dich

eine Schlange ins Bein gebissen. Was passiert dann?«

Marie zuckte mit den Schultern. »Ich schreie auf?«

»Vielleicht ja. Aber bevor du die Situation für dich begreifen kannst, wird deine Amygdala aktiv, und dein Körper verfällt schlagartig in den Kampf-Flucht-Erstarren-Modus. Du läufst wahrscheinlich weg. Noch entscheidender ist allerdings, dass dein Hippocampus stark aktiviert wird, was in einer heftigen emotionalen Erinnerung des Geschehenen resultiert. Das heißt, du entwickelst ziemlich sicher eine große Angst vor Schlangen.«

»Ganz sicher!«, bekräftigte Marie. »Ich finde Schlangen gruselig.«

»Was denkst du, wie lange dein Gehirn gebraucht hat, um das zu lernen?«

»Ein paar Sekunden?«

»Wenn überhaupt! Außerdem kann sich eine solche Erfahrung auch noch zu einer Phobie auswachsen. Wir haben auf hartem Weg gelernt, dass Schlangen gefährlich sind, und die Phobie kann so schlimm sein, dass der Affe in deinem Kopf bereits Panik kriegt, wenn du nur an eine Schlange denkst. Er schreit und brüllt dann herum wie verrückt. Die komplette Kampf-Flucht-Erstarren-Sequenz wird allein schon vom Gedanken an eine Schlange aktiviert – du fängst an zu schwitzen, hast ein komisches Gefühl im Bauch oder dein Herzschlag erhöht sich.«

Marie dachte darüber nach. »Ich kann es kaum erwarten zu erfahren, wie wir unsere Gedanken ausblenden können«, sagte sie dann. »Unsere Gedanken haben anscheinend jede Menge Macht über unsere Gefühle und unsere Lebensqualität. Manchmal fühlt es sich eher so an, als befände sich ein ganzer Zoo in meinem Kopf und nicht nur ein einzelner Affe.«



Inzwischen waren wir bei der Klosteranlage angekommen, und ich war froh, endlich entspannen und die Beine hochlegen zu können. Außerdem freute ich mich sehr auf unser Abendessen in dem Pub, das für seine einfache lokale Küche durchweg lobend erwähnt wurde.

»Wir haben uns anscheinend heute die gleiche Route vorgenommen, nicht wahr?«, sagte plötzlich eine raue Stimme mit spanischem Akzent hinter uns. Wir blickten uns um, und da stand wieder die Dame mit dem Golden Retriever.

Ich lächelte ihr zu, und Marie grüßte sie freundlich, während sie sich gleich dem Hund widmete.

»Was für ein traumhaftes Wetter«, meinte die Dame überschwänglich. »Ich habe so viele warme und wasserfeste Klamotten eingepackt, weil ich dachte, dass es in Irland mindestens fünfmal am Tag regnen würde«, sagte sie mit einem glockenhellen Lachen und ging dann mit ihrem Hund weiter. Wir winkten ihr nach.

Es war jetzt windstill und keine einzige Wolke zeigte sich am Himmel. Wir setzten unsere Rucksäcke ab, ließen sie auf den Boden fallen und uns gleich hinterher. Wir zogen unsere

Schuhe aus, und als meine nackten Füße das kühle Gras berührten, durchströmte mich ein wohliges Gefühl, und ich atmete tief durch. Was für eine Wonne!

»Das Gras fühlt sich so schön kuschlig an, so weich, wie es ist«, sagte Marie freudestrahlend und stand gleich wieder auf. Sie stürmte los und schlug ein Rad. »Mama, kannst du das auch?«

»Fordere mich nicht heraus, du Frechdachs«, antwortete ich scherzhaft.

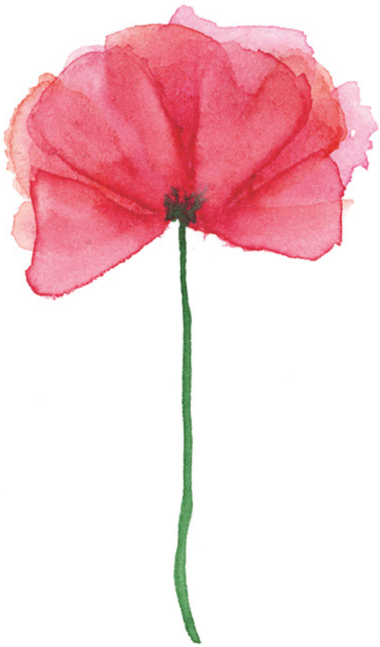
»Dann zeig mal, was du kannst!«

Der Affe in meinem Kopf fragte mich prompt, ob ich dafür inzwischen nicht zu alt sei und ob ich dazu überhaupt in der Lage sei oder ob nicht zu viele Menschen zuschauen würden – tief drinnen fragte ich mich jedoch, ob es nicht Spaß machen würde, es einfach auszuprobieren. Maries Freude war so ansteckend. Also erhob ich mich, lief zunächst zaghaft los, dann immer schneller und schlug ein Rad.

»Nicht schlecht!«, kommentierte Marie grinsend. »Halt deine Beine nur etwas gerader.«

Voller Übermut versuchte ich es gleich noch einmal. Und noch einmal und noch einmal. Ich konnte gar nicht mehr aufhören. Und all das direkt neben den verfallenen Klosterruinen von Glendalough.

Mein Affe feuerte mich an. Lachend und glücklich ließ ich mich ins Gras fallen. Was für ein herrlicher Ausklang des ersten Wandertages …



Wie der Affe in mir sein Unwesen treibt

Tag 2

Von Glendalough
nach Roundwood





Verstehen, wer du wirklich bist

»Ich bin mir nicht sicher, ob ich das Omelett wirklich schaffe«, stellte ich mit Blick auf den riesigen Teller vor mir fest. »Das ist mal ein richtig fettes Ding.«

»Wahrscheinlich von einem fetten Huhn«, lachte Marie.

Nach dem ausgelassenen Nachmittag gestern hatten wir ein großartiges Abendessen im örtlichen Pub von Laragh genossen und waren früh zu Bett gegangen. Die Wanderung und die frische Luft hatten uns in einen tiefen und festen Schlaf fallen lassen. Nun saßen Marie und ich uns im Frühstücksraum unseres Bed and Breakfast an einem kleinen Holztisch gegenüber. Heute würden wir über den Scarr Mountain nach Roundwood wandern – eine mittelschwere Route, die eine gute Grundkondition und Trittsicherheit erforderte, wie es im Reiseführer beschrieben wurde. Eine ordentliche Strecke lag also vor uns, für die ein deftiges irisches Frühstück die beste Voraussetzung war, dachte ich, während ich immer noch das Omelett betrachtete.

Eine halbe Stunde später packten wir unsere Rucksäcke und liefen los.

»Junge Dame, hast du dir für heute irgendwelche wissenschaftlichen Themen vorgenommen?«, fragte ich Marie scherzhaft.

»Ich bin mit denen von gestern noch ordentlich beschäftigt. Du hast mir von einem Affen in unserem Hirn erzählt«, sie grinste mich an, »und mir dann das limbische System erklärt, das eine wichtige Rolle bei unseren Emotionen und Erinnerungen spielt«, fachsimpelte Marie. »Oh, und natürlich haben wir auch über Vanessa gesprochen, die in einem Leben feststeckte, das sie unglücklich machte, aber inzwischen bereist sie die Welt«, erinnerte sie sich nur allzu gut.

Sie blieb einen Moment still.

»Jetzt weiß ich, dass meine Gedanken auch in einem Zusammenhang mit meinen Gefühlen stehen«, fuhr sie fort. »Aber mir ist immer noch nicht klar, wie wir unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen können?« Marie schaute mich fragend an.

Ich dachte kurz nach.

»Es ist eine Tatsache, vielmehr eine Kraft, dass wir unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen können, denn es hilft uns letztlich auch dabei, die beste Version unserer selbst zu werden«, antwortete ich dann im Brustton der Überzeugung. »Ich werde dir noch ein wenig mehr darüber erzählen, was Potenzial und Leistung bedeuten.«

Wir waren am Fuße des Paddock Hill angekommen und entschieden uns für eine kurze Rast, bevor wir den Anstieg durch den dunklen Wald in Angriff nahmen. Marie zog ein kleines bunt gestreiftes Tuch aus ihrer Hosentasche und band es sich um die Stirn. Währenddessen

trank ich einen Schluck Wasser und blickte in den verwunschenen Wald hinein.

»Auf geht's«, ermunterte ich meine Tochter, die noch immer ihre langen roten Haare zu bändigen versuchte.

Obwohl es noch früh am Tag war, fühlte es sich an, als ob wir in den Abend hineinliefen, so dicht standen die Bäume beieinander, deren Kronen teilweise zusammengewachsen waren. Ganz still war es und mutete fast ein wenig unheimlich an. Langsam gingen wir bergauf, und die Tannennadeln, die den gesamten Boden bedeckten, federten unsere Schritte ab und waren das einzige Geräusch, das wir vernahmen.

»Leistung ist für mich wie eine Gleichung: dein Potenzial minus deine inneren Hemmschuhe. Das Ergebnis ist die Leistung, die du und andere sehen können. Zum Beispiel deine erreichte Zeit bei einem Rennen, das Halten einer Präsentation, das Schreiben eines Reports oder die Erarbeitung kreativer Ideen. Das Potenzial, das du hast, bezieht sich auf deine Talente, deine Fähigkeiten, dein Know-how, deine Expertise. Im Idealfall spiegeln deine Leistungen dein Potenzial wider. Wir alle verfügen über ein bestimmtes Potenzial, das jeweils einzigartig ist. Hast du eine Idee, was dein Potenzial sein könnte?«

Marie überlegte eine Zeit lang, ehe sie antwortete.

»Ich bin eine gute Läuferin und eine gute Tennisspielerin. Fremdsprachen lerne ich ziemlich schnell, und ich kann recht gut singen«, antwortete sie dann klar.

»Ja genau, das sind Beispiele für dein Potenzial. Es gehört zu dir, und niemand kann es dir wegnehmen. Darüber haben wir gestern schon mal kurz in Zusammenhang mit deinem Sieg beim 800-Meter-Lauf gesprochen.«

Marie nickte.

»Leider können wir oft nicht auf unser volles Potenzial zugreifen, weil wir es mit Hemmschuhen oder sogenannten inneren Blockaden zu tun haben.«

»Und was ist das?«

»Das lässt sich wieder am besten an einem Beispiel erklären. Was das Singen betrifft, hast du ein großes Potenzial, Talent und eine wöchentliche Übungseinheit im Chor. Stell dir also vor, du bist allein zu Hause, singst in der Küche vor dich hin, bist supergut drauf, triffst jeden Ton und förderst dein volles Potenzial zutage.«

Marie lächelte.

»Jetzt stell dir vor, du bist am nächsten Tag abends auf einer Party, und dort erfährt jemand, dass du eine gute Sängerin bist und in einem Chor singst. Diese Person bittet dich, hier und jetzt vor allen ein Ständchen zu singen. Was passiert dann?«

»Ich hoffe, das wird nie passieren«, antwortete Marie ohne Umschweife. »Ich bin mir ziemlich sicher, dass ich nicht meine beste Leistung bringen würde. Wahrscheinlich würde ich gar nicht singen!«

»Hast du dein Potenzial verloren? Oder zu Hause vergessen?«

»Nein, natürlich nicht«, erwiderte sie lachend.

»Warum also?«

»Ich glaube, ich würde nervös werden. Ich würde zu sehr unter Druck geraten und hätte Angst, dass mich die anderen auslachen würden. Ich würde mich völlig gestresst fühlen«, fuhr Marie fort.

»Genau. Der Affe erzählt dir dann nämlich eine Geschichte, in der du unter Druck gesetzt und ausgelacht wurdest. Es ist die innere Stimme, der Affe in unserem Hirn, der plötzlich eine innere Blockade verursacht.«

»Es sind also solche Hemmungen, die mein Potenzial fürs Singen blockieren«, schlussfolgerte Marie. »Was kann ich dagegen tun?«

»Hier kommt die Gleichung, von der ich sprach, zum Einsatz: Deine Leistung ist das Potenzial minus die inneren Hemmschuhe. Und deshalb würde es Sinn machen, deine Leistung auf gesunde und natürliche Weise zu steigern, das bedeutet, dein Potenzial immer mal wieder zu entfalten, was wiederum bedeutet, die inneren Blockaden zu reduzieren. Diese Fähigkeit nennen wir *Selbstregulation*.«

Marie nickte, und wir gingen eine Weile schweigend nebeneinanderher. Mittlerweile hatten wir den Waldweg verlassen, und das Knacken der kleinen Äste und trockenen Fichtennadeln unter unseren Schuhen entfaltete einen eigenen Rhythmus, von dem wir uns treiben ließen. Am Ende des Anstiegs erreichten wir eine Hochebene, die uns endlich wieder von der Dunkelheit ins Licht führte.

»Selbstregulation?«, Marie schaute mich fragend an, als ob sie aus einer anderen Welt auftauchen würde.

»Ja, das ist unsere Fähigkeit, unsere inneren Blockaden zu erkennen und sie herunterzuregeln. Auf diese Weise können wir unser Potenzial freisetzen und letztlich irgendwann die beste Version unserer selbst werden. Oder, um es anders auszudrücken: die Selbstregulation erlaubt es uns, unser Potenzial freizusetzen und es bestmöglich in die Leistung einzubringen.«

»Kann ich meine Selbstregulation verbessern?«

»Sie ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Das heißt, wir alle werden mit einer gewissen Fähigkeit zur Selbstregulation geboren. Und zum Glück können wir sie auch verbessern, wenn wir wollen. Seitens der Forschung hat sie inzwischen viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen, und das Interesse, sie zu ergründen, wurde in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts durch das Marshmallow-Experiment von Professor Walter Mischel an der Stanford University in Kalifornien noch weiter angeheizt.«

»Marshmallows? Sind damit die weichen, schwammartigen süßen Teilchen gemeint, die wir manchmal über dem Feuer rösten?«, hakte Marie nach.

»Genau die. Als du drei Jahre alt warst – ich weiß nicht, ob du dich noch erinnerst? –, habe ich das Marshmallow-Experiment mal mit dir gemacht.«

Marie schaute mich entgeistert an.

»Okay, okay, du warst kein echtes Versuchskaninchen – lass mich das Experiment erklären: Es wird meist mit jungen Kindern zwischen vier und sieben Jahren durchgeführt. Ein Kind sitzt dabei an einem Tisch, auf dem ein kleiner Teller mit einem Marshmallow steht. Der Forscher erklärt dem Kind, dass es, wenn es dieses Marshmallow nicht isst, während er für eine Viertelstunde nicht da sei, noch ein zweites Marshmallow bei seiner Rückkehr bekäme. Nach der Erklärung verlässt der Forscher den Raum.«

»Oh krass, was ist das denn für ein gemeines Experiment! Das bedeutet ja, dass die Kinder zwischen einer kleinen, sofortigen Belohnung und einer größeren später entscheiden müssen?«

»Und das ist in der Tat keine einfache Aufgabe für ein kleines Kind«, betonte ich. »Interessanterweise beobachtete man die Kinder aus dem Experiment über einen längeren Zeitraum weiter. Walter Mischel und sein Team fanden heraus, dass die Kinder, die wartend vor dem Marshmallow sitzen konnten, als Erwachsene bessere Noten bekamen, bessere Karrierechancen hatten und einen gesünderen Lebensstil führten. Weitere Studien dazu bestätigten diese Ergebnisse: Kinder mit einer besseren Selbstregulation haben tendenziell mehr Erfolg im Leben – sowohl auf privater als auch beruflicher Ebene. Allerdings ergab eine neuere Studie bei dem Versuch, diese Ergebnisse zu reproduzieren, dass es nicht nur eine Frage der Selbstregulation, sondern auch des wirtschaftlichen Hintergrunds ist, wenn es um

den Erfolg im Leben geht. Nichtsdestotrotz ist die Selbstregulation eine wirklich wichtige Fähigkeit für die eigene Lebensqualität.«

»Wie habe ich denn bei dem Test abgeschnitten?«, fragte Marie nun neugierig nach.

Ich lächelte.

»Ich habe dafür kein Marshmallow benutzt, sondern Knabbergebäck, Grissini. Die hast du als Kind geliebt.«

»Ja! Daran erinnere ich mich!«

»Ich gab dir also ein Grissini und bat dich, die Knabberstange erst später zu essen. Louise war zu diesem Zeitpunkt noch ein Baby, und ich bereitete gerade den Kinderwagen für einen gemeinsamen Spaziergang vor. Ich sagte also zu dir, dass du ein zweites bekommen würdest, wenn wir draußen vor der Tür wären.«

»Und, was habe ich gemacht?«

»Du hast seelenruhig darauf gewartet, bis wir alle fertig waren. Sobald wir draußen standen, habe ich mein Versprechen eingelöst. Louise weinte und wollte sich einfach nicht beruhigen lassen, was mich ziemlich abgelenkt hatte. Deshalb merkte ich erst nach der Hälfte der Strecke, dass du die zwei Knabberstangen immer noch in deinen Händchen festhieltest.«

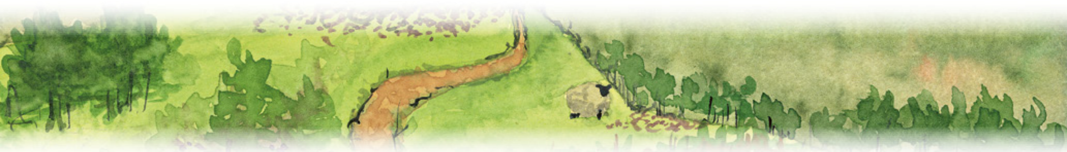
»Mama! Ich glaub's nicht«, rief Marie lachend.

Ich musste mitlachen und erzählte dann weiter: »Ich hab dich natürlich sofort ermuntert, sie zu essen, was du dann auch ganz glücklich getan hast.«

»Wie sieht's mit Louise aus? Hast du das Experiment mit ihr auch gemacht?«

»Was soll ich sagen – ich hab's versucht …« Ich musste in mich hineinlächeln, als ich an den Moment zurückdachte, in dem Louise und ich am Tisch saßen. »Die Knabberstange war aufgegessen, bevor ich zu Ende gesprochen und ihr das Ganze erklärt hatte!«

Marie lachte schallend. Und ich stimmte mit ein.



Wir waren am Fuße des Scarr Mountain angekommen. Die Sonne zeigte sich von ihrer besten Seite und ließ die Landschaft hell erleuchten. Alles wirkte frisch und satt und grün. Marie streckte die Arme aus und strotzte nur so vor Ausgelassenheit und Freude.

»Heißt das also, dass Louise nicht viel Erfolg im Leben haben wird, weil sie das Grissini aufgegessen hat, ohne auf das zweite zu warten?«

»Nein, ganz so schlimm ist es nicht«, meinte ich. »Erstens hatte ich es ja nicht korrekt wie ein Experiment aufgebaut, und zweitens macht es natürlich einen Unterschied, dass ich ihre Mama bin und keine neutrale Person, die ihr die Knabberstange gegeben hat. Aber selbst wenn sie in einem echten Experiment das Marshmallow gegessen hätte, würde ich mir keine Sorgen machen.«

»Aber hast du nicht gerade gesagt, dass Kinder, die geduldig abwarten konnten, erfolgreicher durchs Leben gingen?«

»Ja, aber das ist nur ein kleiner Teil des Ganzen. Wie gesagt, alle Menschen werden mit einem gewissen Grad zur Selbstregulation geboren. Manche können sich von Natur aus sehr

gut selbst regulieren, andere finden das herausfordernder. Alle befinden sich jedoch irgendwo auf dieser Skala. Und erfreulicherweise ist die Selbstregulation auch eine Fähigkeit, die wir aufbauen und verbessern können.«

»Und wie?«, hakte Marie nach.

»Um das zu verstehen, müssen wir uns noch einmal anschauen, wie das Gehirn funktioniert«, schlug ich vor. »Die meisten unserer inneren Hemmschuhe, die uns bei der Potenzialentfaltung behindern, werden von einer zu starken Aktivierung des emotionalen Systems im Gehirn hervorgerufen, dabei müssen wir uns die Amygdala näher betrachten, die wir für unser physisches Überleben, für unser emotionales Leben und für die Bildung unserer emotionalen Erinnerungen brauchen. Eigentlich haben wir zwei Amygdalae, sprechen aber meist nur im Singular von ihr, also Amygdala, selbst wenn wir beide Gehirnhälften meinen. Eine starke Aktivierung der Amygdala steht in Verbindung mit negativen Gedanken und Gefühlen, mit Stress und Aufregung in Situationen, die eigentlich keine wirkliche Gefahr darstellen.«

»Wie allein schon der Gedanke an Schlangen oder daran, auf der Bühne zu stehen?«

»Ja, Lampenfieber ist ein gutes Beispiel dafür. Einen Vortrag zu halten oder ein Lied auf der Bühne zu singen stellen keine tatsächliche Gefahr dar. Dennoch erzählt uns der Affe – ohne dass wir das bewusst wahrnehmen –, dass wir uns nicht vor anderen blamieren wollen oder dass wir einfach nicht gut genug sind … Die Angst vor der sozialen Blamage ist ein sehr großer Hemmschuh.«

»Und da wir das nicht erleben wollen, bereitet sich unser Körper auf einen Kampf vor oder auf die Flucht, oder wir erstarren. Entsprechend fangen wir an zu schwitzen, haben ein flaues Gefühl im Magen oder unsere Hände zittern«, vervollständigte Marie die Beschreibung.

»Manchmal kann diese Stressreaktion so heftig ausfallen, dass Menschen einen Blackout haben oder auch den Liedtext vergessen«, erklärte ich weiter.

»Wie kommt es denn dazu?«

»Für Herausforderungen, die mit einer Darstellung unseres Potenzials verbunden sind, brauchen wir einen völlig anderen Teil unseres Gehirns – den präfrontalen Kortex im vorderen Teil. Er befasst sich mit den ausführenden Funktionen, wie der Planung und Organisation unseres Verhaltens, unserer Zielerreichung, der Nutzung unseres Arbeitsgedächtnisses, mit Lösungsfindung, Entscheidungen oder Priorisierung, um nur einige Beispiele zu nennen. Tatsächlich brauchen wir für viele Aufgaben, mit denen wir uns Tag für Tag mental beschäftigen müssen, den präfrontalen Kortex. Denk noch mal an das Beispiel mit der Schlange im Wald.« Ich ließ Marie ein wenig Zeit, um sich in die Situation hineinzuversetzen. »Nachdem du realisiert hattest, dass es sich um eine Schlange handelte, wurde sofort die Amygdala aktiviert, was wiederum schnell zu einer Kampf-Flucht-Erstarren-Reaktion führte.«

»Ohne darüber nachzudenken«, fügte Marie hinzu.

Ich nickte. »Du wärst in einem solchen Moment gar nicht in der Lage, darüber nachzudenken«, bekräftigte ich. »Hier zählt einzig und allein die Tatsache: denken oder überleben. Wenn du dir Zeit nehmen könntest, darüber nachzudenken, würdest du dein Leben riskieren. Deshalb schließt die schnelle Kampf-Flucht-Erstarren-Reaktion auch den präfrontalen Kortex aus. Du wirst dich so schnell wie möglich in Sicherheit bringen, indem du kämpfst, wegrennst oder dich versteckst«, erklärte ich.

»Und auch in Situationen, in denen die Amygdala stark getriggert wird, ohne dass eine tatsächliche Gefahr besteht, wird der präfrontale Kortex sozusagen außer Gefecht gesetzt«, fasste Marie zusammen.

Ich fühlte, wie beeindruckt ich von meiner Tochter war, weil sie sich so intensiv mit mir über das Thema auseinandersetzte, das mir so am Herzen lag.

»Die Amygdala und der präfrontale Kortex sind eng miteinander verbunden und können daher einander auch schnell beeinflussen. Diese Verbindung ermöglicht es der Amygdala auch, den präfrontalen Kortex bei echter Gefahr außer Gefecht zu setzen. Das hilft uns beim Überleben. Und wie du gerade schon richtig festgestellt hast, kann ein ähnliches Aktivierungsmuster auch entstehen, wenn die Amygdala ohne tatsächliche Gefahr aktiviert wird.«

»So wie bei der Schulaufführung, als ich auf die Bühne ging?«

»Genau! Handelt es sich allerdings nicht um eine echte Gefahr, und die Amygdala wird aktiviert, verschlechtert sich unsere Reflexionsfähigkeit. Außerdem arbeitet dann der präfrontale Kortex daran, die Aktivierung der Amygdala wieder zu reduzieren, sobald das Gehirn erkannt hat, dass keine Gefahr besteht – was noch mehr Energie verbraucht. Das ist die eine, die bessere Seite der Medaille …«, setzte ich an.

»Ich weiß nicht, ob ich über die schlechtere Seite überhaupt etwas wissen will?«, sagte Marie lachend dazwischen.

»Na ja, es wird bestimmte Ereignisse in deinem Leben in ein anderes Licht rücken«, antwortete ich tröstend.

»Also gut, schieß los«, antwortete Marie.

»Die schlechte Nachricht lautet, dass der präfrontale Kortex nur eine begrenzte Kapazität hat.«

»Wie ein Akku, meinst du?«

»Ja, ähnlich einem mentalen Akku. Auch wenn die Mechanismen des präfrontalen Kortex viel komplexer sind, funktioniert die Akkumetapher an dieser Stelle. Wenn unser mentaler Akku aufgeladen ist, steht uns eine Menge Energie zur Verfügung, um mit Stress umzugehen, wie beispielsweise der übermäßigen Aktivierung der Amygdala. Und um diese Aufgaben anpacken zu können, bietet der präfrontale Kortex eine gute Unterstützung. Allerdings leert sich der Akku immer mehr, je mehr man ihn einsetzt – und umso anstrengender werden die täglichen Aufgaben für uns.«

»Hui, jetzt wird's aber noch mal richtig kompliziert«, entgegnete Marie und drehte sich im Kreis, um ihrer Verwirrung symbolisch Ausdruck zu verleihen. »Schau mal, wie akkurat und einfach die Landschaft hier im Gegenzug eingeteilt ist.« Sie blieb stehen und deutete ins Tal. »Die Grünflächen in der Ferne sind wie ein Schachbrettmuster angeordnet, und die Baumreihen bilden jeweils die Trennlinien.« Wieder drehte sie sich im Kreis und zog mich bei der nächsten Runde kurzerhand mit.

Dabei erinnerte ich mich an ein paar Tage in meinem Leben, an denen ich meinen mentalen Akku mehr als einmal ausgereizt und ausgepowert hatte.

»Ich erkläre dir am besten noch anhand einer anderen Metapher, wie das Aktivierungsmuster in der Amygdala und dem präfrontalen Kortex bei einem anstrengenden Arbeitstag schwankt. Dabei ist es wichtig, im Hinterkopf zu behalten, dass man für eine gute mentale Balance und gute Leistungen einen vollen mentalen Akku braucht. Außerdem wollen wir ja auch nicht, dass die Amygdala zu aktiv ist, wenn keine Gefahr im Verzug ist, weil sich dadurch der Stresslevel im Körper erhöht. Lass mich dir einfach mal meinen normalen Arbeitstag beschreiben, als Louise und du noch ziemlich klein wart«, schlug ich vor.

»Oh, das wird lustig«, antwortete Marie leicht provozierend.

»Louise hat als Baby nicht gut geschlafen, also musste ich nachts oft aufstehen und fühlte mich deshalb morgens immer wie gerädert. Klar, als alleinerziehende Mutter hatte ich wirklich alle Hände voll zu tun. Und hat man nicht genug Schlaf, ist der mentale Akku nicht vollständig aufgeladen. Logischerweise musste ich morgens trotzdem aufstehen und uns für den Tag fertig

machen. Während ich Louise gerade ihre Sachen anzog, hast du plötzlich entschieden, das Sommerkleid anzuziehen – obwohl es draußen schneite! Du bliebst hartnäckig und wolltest es partout nicht ausziehen.«

»Oje, arme Mama! Aber irgendwie klingt's echt lustig, obwohl es sicherlich total anstrengend war. Und wie du weißt, liebe ich Kleider immer noch«, grinste Marie.

»Was habe ich also gemacht? Ich habe versucht, gelassen zu bleiben und dich in ruhigem Ton von warmen Hosen zu überzeugen, was mich ziemlich viel meiner mentalen Energie gekostet hat. Gleichzeitig lief uns aber die Zeit davon, denn ich musste zur Arbeit. Nachdem du dann endlich Hosen unter dem Kleid trugst, gingen wir zum Auto. Während ich die Scheiben vom Eis befreite, schriest du dir im Wagen die Lungen aus dem Leib, weil du Hosen tragen musstest. Nach einer tränenreichen und lauten Autofahrt zum Kindergarten befand ich mich eineinhalb Stunden später endlich auf dem Weg zur Arbeit. Als ich dort ankam, war bereits die Hälfte meines mentalen Akkus aufgebraucht, und ich war enorm angestrengt. An dieser Stelle erübrigt es sich, dir alle meine Verpflichtungen im Job aufzulisten, aber ich arbeitete damals noch als Wissenschaftlerin, und meine tägliche Arbeit erforderte viel Hirnschmalz. Zusammenfassen kann ich das Ganze wohl so: Als ich euch zwei am Nachmittag vom Kindergarten abholte, war mein mentaler Akku fast vollständig aufgebraucht. Ursprünglich hatte ich versprochen, mit Louise und dir das erste Mal schwimmen zu gehen. Und insgeheim hoffte ich, dass du diesen Plan wieder vergessen haben würdest, aber nein, es war tatsächlich das Erste, das du erwähntest, als ich euch abholte. Dein Wunsch war mir Befehl«, ich knuffte Marie in die Seite. »Sobald wir im Schwimmbad ankamen, merkte ich, dass ich nur noch im Autopilot funktionierte und fast keine Energie mehr hatte. Während wir uns im Umkleideraum von all den warmen Winterklamotten befreiten, fiel mir auf, dass ich Louises Schwimmwindel vergessen hatte. Es kam natürlich auf keinen Fall infrage, dass wir jetzt wieder nach Hause fahren würden – es war schließlich unser erstes Mal! Also entschied ich mich, Louise eine frische normale Windel anzuziehen und zog ihr die Schwimmflügel über. Sobald ich mit ihr fertig war, half ich dir mit deinem Badeanzug und die Schwimmflügel aufzublasen. Als wir das geschafft hatten, musste ich feststellen, dass Louise hinter mir durch den Schlitz am unteren Ende der Tür aus der Umkleide gekrabbelt war!«

»Oh nein, Mama!« Marie musste lachen, und ich ließ mich davon anstecken, meinte aber: »Inzwischen kann ich darüber lachen, weil es lange genug her ist und ich weiß, dass alles gut ausgegangen ist. Aber in diesem Moment damals explodierte mein Stresslevel, und ich hatte das Gefühl, keinen Funken Energie mehr zu haben!«

»Wo war Louise denn?«

»Sie hüpfte einfach etwas weiter unten im Gang auf und ab. Und ich kann dir jetzt auch verraten, dass es absolut keine gute Idee ist, eine normale Windel im Schwimmbad zu benutzen! An diesem Tag habe ich nämlich gelernt, wie viel Flüssigkeit eine Windel aufsaugen kann. Louises Windel blies sich regelrecht auf, als wir ins Wasser gingen!«

Bei dem Gedanken an dieses Bild musste ich wieder lachen.

»Mama, wie peinlich!«, kommentierte Marie kichernd.

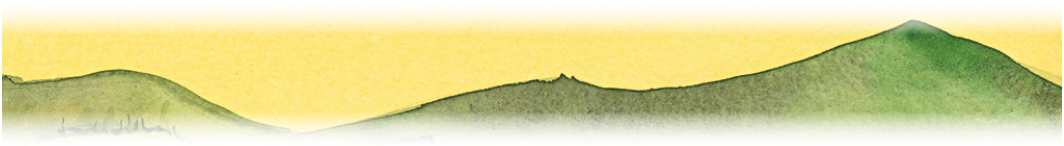
»Ich war fix und fertig!«

»Wie fühlte sich diese Erschöpfung an«, fragte Marie, »dennes ist doch bestimmt etwas anderes, als die Erschöpfung nach einem 800-Meter- oder Marathon-Lauf?«

»Lass uns erst einmal eine Pause machen«, schlug ich stattdessen vor.

Inzwischen waren wir auf dem Gipfel des Scarr Mountain angekommen. Von der Hochebene hatten wir einen atemberaubenden Rundumblick auf die Wicklow Mountains. Ich war mächtig stolz auf uns, welche Wegstrecke wir bisher zurückgelegt hatten. Ein intensives

Glücksgefühl durchströmte mich. Auch Marie war ganz still geworden. Wohl eher um Atem zu holen, denn mit einem Mal reckte sie schwungvoll die Arme in die Höhe und juchzte laut auf. Richtung Bray, die größte Stadt im Wicklow County, konnten wir winzige Häuser erkennen, als wären sie Spielzeuge, die wir einfach so in die Hand nehmen könnten. Dabei schimmerte die Irische See friedlich in der Sonne. Ich zog Marie an mich und gab ihr einen Kuss auf die Stirn. Beide standen wir Arm in Arm beisammen und ließen uns von diesem Anblick verzaubern.



»Ach, und wieder hallo«, durchbrach eine Stimme die Stille. »Anscheinend haben wir uns auch heute den gleichen Weg ausgesucht.«

Hinter einem Grashügel erhob sich die Dame mit dem Golden Retriever, während dieser wachsam neben ihr saß, anscheinend um aufzupassen, dass seinem Frauchen niemand zu nahekam. »Ich heiße übrigens Cristina«, sagte sie freundlich. Und das hier ist Nala. Sie deutete mit ausgestreckter Hand auf ihren Hund.

»Ich bin Marie. Sie haben aber einen schönen Hund!«, rief meine Tochter begeistert und kraulte Nala das glänzende Fell.

»Es ist schön, Sie kennenzulernen, Cristina. Ich bin Juliet, Maries Mutter«, fügte ich hinzu und schüttelte ihr die Hand.

»Stört es Sie, wenn wir uns dazusetzen?«, fragte ich und deutete auf den breiten Felsblock, auf dem sie saß.

»Natürlich nicht, setzen Sie sich ruhig. Die Aussicht ist doch betörend, nicht wahr«, begeisterte sich Cristina.

Marie und ich setzten uns neben sie und holten den Proviant aus unseren Rucksäcken.

»Wandern Sie das erste Mal auf dem Wicklow Way?«, fragte ich.

»Ja, aber ich war bereits auf vielen anderen Pilgerrouten unterwegs. Vor vier Jahren lief ich einen Teil des Camino de Santiago«, antwortete sie. »Ein echtes Erlebnis!«

»Wo ist der Camino de Santiago?«, fragte Marie.

Cristina zeichnete mit ihrem Finger eine imaginäre Karte auf den Stein.

»Wenn das hier Spanien ist, dann ist Santiago de Compostela irgendwo hier, eine Stadt im Nordwesten Spaniens. Es liegt recht nah an der portugiesischen Grenze. Es gibt ziemlich viele Pilgerwege nach Santiago de Compostela, und ich bin den beliebtesten gelaufen, der in dem französischen Städtchen Saint-Jean-Pied-de-Port im Baskenland, 76 Kilometer von der spanischen Grenze entfernt, seinen Anfang hat.«

Marie riss die Augen auf. »Wow! Also sind Sie von Frankreich nach Spanien gelaufen! Wie lange haben Sie denn dafür gebraucht?«

»Hmm …« Cristina dachte kurz nach. »Etwas mehr als fünf Wochen. Ich bin täglich zwischen 24 und 27 Kilometer gelaufen, habe mir dazwischen aber auch ein paar Tage Pause gegönnt.«

»Das ist eine ziemlich weite Strecke«, antwortete Marie bewundernd.

Cristinas Blick verharrte an einem Punkt in der Ferne.

»Das war zu einer Zeit, als das Wandern das Einzige war, was ich noch tun konnte«, fügte sie hinzu.

»Wie meinen Sie das?«, fragte Marie postwendend.

»Es tut mir leid, das zu hören, Cristina«, antwortete ich schnell. »Wir wollen aber nicht zu neugierig sein.«

»Ach, keine Sorge«, wiegelte Cristina ab und lächelte Marie an. »Ich erzähle Ihnen gerne mehr davon.«

»Wenn Sie möchten, nur zu«, ermunterte ich sie.

Cristina lehnte sich an den Felsblock, der wie eine breite Bank anmutete, trank einen Schluck Wasser und schien sich zu entspannen. In der Hoffnung, etwas von ihrem Brot abzubekommen, schnupperte Nala an Maries Händen. Sie streichelte der Hundedame vertrauensselig über den Kopf und sprach ein paar beruhigende Worte, bis sich Nala einrollte und es sich zu ihren Füßen bequem machte.



»Nachdem ich meinen Juraabschluss von der Universität meiner Heimatstadt Valencia in der Tasche hatte«, begann Cristina zu erzählen, »fing ich bei einer renommierten Anwaltskanzlei in Madrid an. Ich hatte gerade fünf Jahre Studium hinter mir, das ich mir größtenteils mit Kellnern verdient hatte. Dementsprechend genoss ich die finanzielle Freiheit, die mit diesem Job einherging. Es stellte sich allerdings schnell heraus, dass der Konkurrenzkampf in der Kanzlei enorm groß war. Zeitgleich mit mir hatten sieben andere Junioranwälte und -anwältinnen angefangen, die alle heiß auf eine Karriere waren. Ich erinnere mich noch an den ersten Tag, da wurden wir alle einander bei einem fantastischen Frühstück vorgestellt. Nach meinen mageren Studienjahren versprach dieses Frühstück den luxuriösen Lebensstil, den ich mir wünschte.« Cristinas Blick schweifte wieder zum fernen Horizont. »Die Atmosphäre während des Brunchs war locker, die Stimmung freundlich und fröhlich. Zumindest bis einer der Partner der Kanzlei den Raum betrat. Ich werde seine Worte an diesem Morgen nie vergessen. Nachdem er sich als einer der Gründer vorgestellt hatte, fügte er hinzu: ›Schauen Sie sich um. Betrachten Sie die Person links von Ihnen. Die rechts von Ihnen. Die Ihnen gegenüber. Nur einer von Ihnen wird es hier in der Firma an die Spitze schaffen. Und das könnten Sie sein.‹ Er sah jedem Einzelnen in die Augen, schenkte uns ein kühles Lächeln und verließ hocherhobenen Hauptes wieder den Raum. Die Atmosphäre hatte sich schlagartig verändert, hin zu einer allgemeinen Verwirrung, was sich später zu einem harten Wettstreit zwischen uns auswuchs.«

»Haben Sie es geschafft?«, wollte Marie wissen.

Cristina stieß ein kehliges Lachen aus. »Na ja, liebe Marie, ich glaube, die Antwort hängt auch davon ab, wie du ›schaffen‹ definierst. Ich war hin- und hergerissen zwischen Zusammenarbeit und Selbstvermarktung. Auf der einen Seite waren wir bei der Projektarbeit voneinander abhängig, aber andererseits mussten wir die anderen übertrumpfen, um auf der Karriereleiter nach oben zu klettern. Oder, um es präziser zu formulieren: Man musste nicht

besser sein als die anderen, es musste nur nach außen so wirken, als wäre man es. Im Klartext bedeutete das, große Rechtsfälle an Land zu ziehen, denn die brachten am Ende auch das große Geld. Außerdem war es wichtig, anerkannt zu sein und einen großen Wiedererkennungswert zu haben, was nicht automatisch bedeutete, dass man die Arbeit auch tatsächlich selbst erledigte. Viel entscheidender war, dass die Leute in der Kanzlei das dachten. Es ging also vielmehr um Schein als Sein, und man war ständig damit beschäftigt, an seinem guten Ruf zu feilen«, fügte Cristina hinzu.

»Das klingt ziemlich anstrengend«, sagte ich. »Wie sind Sie damit klargekommen?«

»Mir war lange Zeit gar nicht bewusst, dass es anstrengend war. Schließlich war ich ja noch sehr jung und steckte voller Energie und Enthusiasmus, was die Juristerei betraf, hatte jede Menge Ideale – immer noch übrigens. Ich war es gewöhnt, viel zu lernen, also störten mich auch die Überstunden nicht. Häufig war ich bis Mitternacht im Büro, um dann morgens um sieben schon wieder am Schreibtisch zu sitzen«, fuhr sie fort.

»Da war Ihr präfrontaler Kortex ja ganz schön in Aktion«, fasste Marie Cristinas Ausführungen zusammen.

»Wie bitte?«, fragte Cristina verwundert zurück.

Ich erklärte Cristina in knappen Sätzen, was ich Marie vorher über das Gehirn und den mentalen Akku erzählt hatte.

Cristina hörte erstaunt zu. »Das macht Sinn«, bekräftigte sie kopfnickend. »Mir fiel auf, dass ich mich nach Nächten mit wenig Schlaf am nächsten Tag nicht gut konzentrieren konnte. Es fühlte sich an, als hätte ich Nebel im Kopf. Zudem war ich schnell innerlich aufgewühlt. Aber die vielen Überstunden haben sich ausgezahlt, denn nach zwei Jahren wurde ich befördert und hatte die nächste Karrierestufe erreicht. Ich gewann meine ersten großen Gerichtsfälle und verdiente eine Menge Geld, das ich für eine luxuriöse Wohnung in einem der besten Viertel Madrids ausgab.«

»Haben Sie diesen ganzen Luxus bei so viel Stress auch genießen können?«, fragte Marie nachdenklich.

Cristina schloss die Augen und schwieg einen Moment.

»Nein, eigentlich nicht«, gab sie zu. »Wenn ich jetzt an diese Lebensphase zurückdenke, glaube ich eher, dass ich mich viel zu wenig in dieser wunderschönen Wohnung aufgehalten habe. Zugegebenermaßen war sie auch mit einem gewissen Prestige verbunden, und das habe ich genossen. Und ich glaubte damals, ich hätte sie mir mit meinen vielen Überstunden wahrlich verdient. Irgendwie wirkte es so, als müsste ich einen Ausgleich dafür bekommen, dass ich so viel Zeit, inklusive der ganzen Wochenenden, in der Kanzlei verbrachte.« Cristina streckte die Beine aus und kraulte Nala am Kopf. »Um also deine Frage zu beantworten, Marie, ich glaube nicht, dass mich die Wohnung glücklich gemacht hat. Dafür war ich einfach zu selten dort.«

»Und waren Sie denn in Ihrem Job glücklich?«, fragte ich nachdrücklich.

Auch jetzt schwieg Cristina wieder eine Weile, ehe sie antwortete: »Ich schäme mich ein wenig dafür, aber ich muss zugeben, dass dem nicht so war. Ich liebte meine Arbeit, weil ich mich für Menschen und Themen einsetzen konnte, die mir wirklich am Herzen lagen. Aber dieses Mindset und das kompetitive Arbeitsklima machten mich kaputt. Zumindest erkenne ich das jetzt. Damals nahm ich mir allerdings nie den Raum, um darüber nachzudenken. Schließlich war ich dabei, eine erfolgreiche Karriere aufzubauen. Das war wichtig. Ich arbeitete hart und bekam dafür meine Entlohnung – indem ich befördert wurde und Boni ausbezahlt bekam, die ich allerdings nie ausgeben konnte, weil mir die Zeit dazu fehlte.«

Wie auf ein Zeichen erhob sich Nala, jaulte kurz auf, als ob sie ihr Frauchen bestätigen

wollte, und legte sich dann wieder hin.

»Na ja, einmal im Jahr bin ich für zwei Wochen in ein teures Resort gefahren, und wenn ich es endlich mal geschafft hatte, mich zu entspannen, musste ich auch schon wieder die Heimreise antreten. Und so lief ich im Hamsterrad weiter und weiter«, sagte Cristina traurig. »Man muss nicht zum Himalaya reisen, wenn man den Kopf nicht freibekommt.«

Ich konnte Cristinas Traurigkeit spüren.

»Es ist einfach sinnlos, zwei Wochen Urlaub zu machen, wenn der Affe nicht entspannt ist, stimmt's, Mama?«

»Marie, du verwirrst mich noch komplett! Welcher Affe denn?«, fragte Cristina.

»Wir hören eine Stimme in unserem Gehirn, die unaufhörlich mit uns spricht. Mama und ich nennen sie ›den Affen‹. Der Affe in unserem Kopf erzeugt unsere Gedanken – über uns selbst, andere, unsere Vergangenheit, die Zukunft. Er plappert ständig und sagt, was wir denken, fühlen oder zu tun und zu lassen haben«, erklärte Marie eifrig.

»Sie können es auch mit einem andauernden Kopfkino vergleichen«, mischte ich mich ein. »Vor allem in stressigen Phasen scheint es fast unmöglich, dieses Gedankenkarussell zu verlangsamen oder gar zu unterbrechen. Eine Konsequenz können zum Beispiel Schlafprobleme sein, weil uns die Gedanken und Sorgen eben wachhalten«, versuchte ich das Ganze ein bisschen plastischer zu machen.

Cristina trank einen Schluck Wasser und ließ meine Worte auf sich wirken. Nala hatte inzwischen ihre Augen wieder geöffnet und schnüffelte an einem der Grasbüschel, die sich sanft im Wind bewegten.

»Viele meiner Erfahrungen ergeben plötzlich einen Sinn, wenn ich Ihnen so zuhöre und auf mein Leben zurückschaue«, sagte sie dann. »Wenn ich es mir recht überlege, kostete es mich fast die zwei Wochen, um mich mental überhaupt erst mal auf den Urlaub einzustimmen. Und es war in der Tat der nicht enden wollende Gedankenstrom, der mich auf Trab hielt und mich stresste. Ich steckte in meinem Kopf fest und hätte physisch zwar auf dem Himalaya stehen können, aber psychisch hatte mich meine Gedankenwelt völlig in Beschlag genommen. Wo ich war, war ich nicht präsent.«

Cristina wirkte jetzt noch trauriger und schloss die Augen. Mir schien, als wäre sie den Tränen nahe. Marie wollte gleich zur nächsten Frage übergehen, aber ich berührte leicht ihren Arm, um sie zurückzuhalten. Wir schwiegen eine Zeit lang, bis Marie ihre Neugierde nicht mehr bremsen konnte. Als ob Nala die Traurigkeit von Cristina spürte, winselte sie leise und legte ihren Kopf auf ihren Schoß.

»Wenn Ihr Job Sie also nicht glücklich machte, was war es dann, was sie dort hielt?«, fragte Marie weiter.

»Na ja, wie gesagt, die Arbeit an sich erfüllte mich sehr, weil ich mich für wichtige Anliegen einsetzen konnte. Allerdings glaube ich heute, dass es dieser Konkurrenzkampf war, der mich für die falschen Gründe arbeiten ließ. Irgendwann stellte ich nämlich fest, dass ich nicht mehr mit meinen eigenen Werten verbunden und mir selbst nicht mehr treu war. Das machte mich unglücklich, denn ich hatte mich in der falschen Definition eines erfolgreichen Lebens verloren.« Cristina seufzte. »Aber es gab einen Moment, den ich sehr mit einem Gefühl des absoluten Glücks verbinde – nach zehn Jahren in der Kanzlei verliebte ich mich.«

Das erste Mal, seit sie ihre Geschichte erzählte, breitete sich ein Strahlen auf Cristinas Gesicht aus.

»Oh, wie aufregend«, rief Marie aus, und ich lächelte.



»Ich arbeitete zu dieser Zeit pro bono an einem Fall für eine Schule, die sich einen Gang vor Gericht finanziell nicht hätte leisten können«, begann Cristina und ließ ihren Blick wieder in die Ferne schweifen. »Nachdem dort einige Kinder krank geworden waren, stellte die Schulleitung fest, dass der Caterer abgelaufenes Fleisch für die Mahlzeiten verwendete. Und durch diesen Fall lernte ich Juan kennen, einen Lehrer in meinem Alter. Ich erinnere mich noch genau an das Funkeln in seinen Augen, wenn er von seiner Arbeit mit den Kindern sprach. Ich hatte jedes Mal das Gefühl, dass er mir seine Energie übertrug, so leidenschaftlich erzählte er davon. Und nicht nur das, er brannte für das Leben an sich und wollte auch in seiner Welt etwas bewegen.« Cristina gestikulierte nun mit beiden Händen und zeichnete große Kreise in die Luft. »Wir verliebten uns heftig ineinander und waren bald ein Paar«, fuhr sie fort und schluckte mehrmals hintereinander.

Marie und ich hörten gebannt zu.

»Anfänglich verbrachten wir vor allem die Wochenenden gemeinsam, weil ich unter der Woche so viel arbeitete. Wenn ich abends nach Hause kam, schlief er meistens schon, und ich verließ das Haus meist vor dem Frühstück schon wieder. Ich weiß noch, wie sehr ich mich immer auf die Wochenenden freute. Die Zeit mit Juan war die glücklichste meines Lebens«, ergänzte Cristina mit einem Schimmern in den Augen.

»Haben Sie geheiratet?«, fragte Marie hoffnungsvoll.

»Leider nicht«, antwortete Cristina seufzend. »Nachdem wir ein Jahr zusammen waren, nahm ich einen großen Fall an, der mich mit Haut und Haar in Anspruch nahm. Am Anfang unterstützte mich Juan noch sehr. Wie Sie sich wahrscheinlich denken können, trieben mein Stresslevel, die vielen Überstunden und die wenige gemeinsame Zeit einen Keil zwischen uns. Wir sahen uns nur noch selten und wenn, dann stritten wir uns. Unsere Beziehung nahm eine dramatische Wende, als ich eines Tages ziemlich spät nach Hause kam. Juan schlief bereits und hatte mir einen Zettel auf den Küchentisch gelegt. Ich werde die Worte darauf nie vergessen.«

»Möchten Sie sagen, was darauf stand?«, fragte ich.

»Es war ein kleines Gedicht, das er mir geschrieben hatte:

Cristina, Cristina, du Liebe meines Lebens
Unsere Gefühle füreinander, sie strömen wie ein Fluss
Doch nichts ist ein Muss
Vielmehr ein müheloses Wollen
Cristina, Cristina, du Liebe meines Lebens
Wir sind füreinander bestimmt
Nun in unserer Mitte
Wünsche ich mir sehnlich ein Kind
Cristina, Cristina, du Liebe meines Lebens

Als sie es zitierte, liefen Cristina Tränen über die Wangen.

»Das ist wunderschön.« Ich berührte ihre Hand, und Marie schaute etwas beschämt zur Seite.

»Ja, das stimmt. Ich kann mich noch an jedes Detail dieses Abends erinnern. Ich hatte das Gedicht immer und immer wieder gelesen – und innerlich sprudelte ich vor Glück. Aber nach ein paar Minuten schaltete sich mein …«, sie drehte sich zu mir, »wie nennen Sie es? Affe im Hirn? ein und erzählte mir, dass ein Baby meine Karrierechancen ruinieren würde. ›Wie willst du das schaffen?‹, fragte mich der Affe. ›Du hast so hart dafür gearbeitet, da zu sein, wo du jetzt bist. Willst du das alles aufs Spiel setzen?‹, forderte er mich heraus. Ich weiß noch, dass mich diese verdammte Stimme wirklich traurig machte, und ich hatte das Gefühl, dass ich ihr weder entkommen noch sie bekämpfen konnte. Ich ging also nach oben, küsste meinen schlafenden Juan und weinte mich selbst in den Schlaf«, schluchzte Cristina leise.

»Was hat Sie denn so traurig gemacht?«, fragte Marie vorsichtig.

»Weil ich mich dazu entschieden hatte, mich von ihm zu trennen. Gleich am nächsten Tag.«

»Was!? Wollten Sie denn keine Familie?«, fragte Marie völlig überrascht.

Cristina lächelte sie traurig an. »Ach, Marie, es gab nichts, was ich mir mehr wünschte, als mit Juan eine Familie zu gründen. Ich wollte immer Kinder haben, eine Tochter wie dich, zum Beispiel. Und wenn ich dich jetzt so anschaue, wird mir dieser Wunsch wieder sehr bewusst.«

»Das tut mir leid!« Marie senkte den Blick. »Aber warum haben Sie dann die Beziehung zu Juan beendet?«

»Getrieben von meiner Karriere und meinen Ambitionen war ich offensichtlich blind für meine eigenen Bedürfnisse geworden. Vielleicht hatte mich auch mein hohes Stresslevel von mir selbst entfremdet.« Cristina schüttelte den Kopf, als könnte sie nicht glauben, was damals passiert war. »Und wie gesagt«, fuhr sie fort, »die Zeit mit Juan war das pure Glück für mich. Eine so wundervolle Beziehung hatte ich vorher noch nie erlebt. Wenn wir zusammen waren, wollte ich nie, dass diese Momente endeten. Gleichzeitig verunsicherten mich die Reinheit und die Stärke dieses Gefühls.« Wieder schweifte Cristinas Blick in die Ferne. »Aber jetzt weiß ich ja, dass mich mein Affe davon überzeugte, mich auf die Arbeit zu konzentrieren und um meine Karriere zu kümmern, und dass es nur einer von uns sieben in der Kanzlei zum Partner schaffen würde. Im Rückblick wünschte ich, ich hätte den Mut gehabt, den Affen zu ignorieren, und stattdessen nach meinen tatsächlichen Werten zu handeln. Ich wünschte, ich hätte auf mein Herz gehört«, sagte Cristina entschieden.

»Gab es denn keine Möglichkeit, Ihren Job und die Beziehung mit Juan unter einen Hut zu bekommen?«, fragte ich sichtlich mitgenommen.

»Nicht mit diesem Druck und dem Konkurrenzkampf im Büro, die damals meinen Alltag bestimmten. Ich bin mir sicher, es hätte einen Weg gegeben, aber ich war auch einfach ausgelaugt. Ich hatte keine mentalen Kapazitäten mehr frei, um mit diesen, wie ich heute klar sagen kann, schlechten Angewohnheiten zu brechen. In der Retrospektive frage ich mich, warum sich Juan überhaupt in mich verliebt hat.«

Ich betrachtete Cristina von der Seite. Ihr Gesicht hatte einen goldbraunen Teint und war von feinen Fältchen durchwoben. Mit den kantigen Gesichtszügen wirkte sie zwar ein wenig herb, die kinnlangen lockigen Haare und die vollen Lippen glichen das jedoch aus. Sie war eine sehr schöne Frau, und sofort blitzte mir auch die energetische jüngere Version von Cristina entgegen. »Oh, ich kann mir schon vorstellen, warum sich Juan in Sie verliebt hat«, meinte ich freundlich und zog den Reißverschluss meiner Windjacke nach oben, da der Wind etwas auffrischte.

Sie lächelte mich an.

»Ich wollte Ihnen noch etwas zu diesem mentalen Erschöpfungszustand sagen«, fuhr ich fort. Marie sah ich an, dass sie sofort wusste, worauf ich hinauswollte.

»Unser mentaler Akku hat nur eine begrenzte Kapazität.«

Cristina und Marie nickten zeitgleich.

»Der präfrontale Kortex steht in enger Beziehung zu unserer Amygdala, die tief in unserem Gehirn liegt. Genau genommen haben wir zwei davon, eine links, eine rechts. Auch wenn die Amygdala sehr klein ist, gerade einmal so groß wie eine Mandel und auch ähnlich in der Form, hat sie eine ganz wesentliche Funktion in unserem Leben. Sie ist primär wichtig für unser Überleben, löst Gefühle aus, bildet die emotionalen Erinnerungen, wie eben die Erinnerung an den Abend, an dem Sie den Zettel mit dem Gedicht gefunden haben, Cristina«, führte ich weiter aus.

»Das war in der Tat ein sehr emotionaler Abend. Ich erinnere mich noch an jedes Detail«, meinte sie lächelnd.

»Auch wenn die Amygdala ihre guten Seiten hat«, nahm ich den Faden wieder auf, »ist sie leider auch der Auslöser für Stressreaktionen. Außerdem wird eine stärkere Aktivierung auch mit Angstzuständen oder Depressionen in Verbindung gebracht«, erklärte ich weiter. »Aufgrund seiner Verknüpfung mit der Amygdala kann der präfrontale Kortex sie bis zu einem gewissen Grad kontrollieren. Vielleicht wird das mithilfe eines Beispiels verständlicher: Wir alle haben immer mal wieder mit Menschen zu tun, die wir nicht sonderlich mögen. Müssen wir mit so jemandem Zeit verbringen, fängt der Affe in unserem Kopf irgendwann an, negativ über diese Person zu reden. Die meiste Zeit sind wir uns dieser inneren Stimme nicht bewusst, die alles in Zusammenhang mit dieser Person auf negative Art interpretiert, weil sie in unserem Gehirn mit einem negativen Gefühl verknüpft ist.«

»Und ist es diese negative Interpretation, die die Aktivierung der Amygdala verstärkt?«, fragte Cristina.

»Ja, und die verstärkte Aktivierung der Amygdala führt bei uns zu innerem Stress«, sagte Marie.

»Genau!«, bestätigte ich. »Also, erste Lektion: Gedanken lösen Gefühle aus. Zweite Lektion: Eine stärkere Aktivierung der Amygdala führt zu negativen Reaktionen in unserem Körper, wir fühlen uns gestresst – und wenn es richtig schlimm kommt, mental ausgelaugt.«

»Und inwiefern ist dabei noch mal der präfrontale Kortex involviert?«, hakte Cristina nach.

»Wenn wir einer tatsächlichen Gefahr ausgesetzt sind, erzeugt die Amygdala einen Impuls, der unseren Überlebensmodus in Gang bringt. Siehst du eine Schlange, reagierst du mit der typischen Flucht-Kampf-Erstarren-Reaktion darauf. Sobald der Überlebensmodus aktiviert wurde, wird der präfrontale Kortex zeitweise lahmgelegt, weil wir in einer akuten Gefahrensituation nicht erst in aller Ruhe darüber nachdenken können, was zu tun wäre. Aus evolutionärer Sicht ist es also überlebenswichtig, dass der präfrontale Kortex auf diese Weise reagiert und ausgeschaltet wird«, erklärte ich.

»Aber eine Person, die wir nicht mögen, stellt ja keine Gefahr für Leib und Leben dar«, kommentierte Cristina.

»Und dennoch kann ein Treffen mit oder ein Gedanke an diese Person das eigene Stresslevel erhöhen. Was ich damit sagen will: Löst die Amygdala eine Stressreaktion aus, obwohl keine echte Gefahr droht, versucht der präfrontale Kortex, diese Aktivierung der Amygdala zu reduzieren, weil die Stressreaktion nicht nützlich ist«, fuhr ich fort.

»Das müssten Sie bitte nochmals genauer erklären«, bat Cristina.

»Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie an den Tagen, an denen Sie gestresst waren, abends

mental viel erschöpfter waren als an Tagen mit vergleichbarem Arbeitspensum, aber weniger Stress?«, fragte ich zurück.

»Ich erinnere mich zumindest an einen besonders spannenden Fall, den ich in der Kanzlei mit meiner liebsten Kollegin bearbeitete. Sie hieß Valeria, und ich habe wahnsinnig gerne mit ihr zusammengearbeitet. Sie war klug, fröhlich und humorvoll, und wir lachten viel während der Arbeit. Sie war ein durch und durch liebenswerter Mensch und hatte einfach kein Interesse daran, anderen das Messer in den Rücken zu rammen, um ihre eigene Karriere zu fördern. Leider war es in dieser Kanzlei ausgeschlossen, mit diesem Verhalten Karriere zu machen. Um Ihre Frage zu beantworten, Juliet: An einem interessanten Fall zusammen mit Valeria zu arbeiten löste bei mir keine Erschöpfung aus. Obwohl ich in dieser Zeit genauso viele Überstunden machte wie sonst, blieb nach einem späten Feierabend immer noch genügend Energie für andere Dinge.«

»Stress ist der größte Energiefresser«, hielt ich fest. »Wenn unser mentaler Akku mit dem Stresslevel beschäftigt ist, sind seine begrenzten Ressourcen im Nu verbraucht. Dann fühlen wir uns mental schnell erschöpft und geraten auch schneller an unsere Grenzen.«

Nun hatten wir drei uns wahrlich eine Denkpause verdient. Auch Nala schüttelte sich kräftig und schaute dann treuherzig in die Runde.

»Ich glaube, sie hat Hunger«, interpretierte Marie.

»Du darfst ihr etwas von deinem Sandwich abgeben, wenn sie sich brav hinsetzt«, kommentierte Cristina.

»Was heißt ›Sitz!‹ auf Spanisch«, wollte Marie sofort wissen.

»Siéntate!« Cristina lächelte Marie zu.

»Nala!«, rief Marie und schaute die Hündin vermeintlich streng an. »Siéntate!« Sie streckte den Zeigefinger nach oben, um es gleich noch mal zu wiederholen: »Siéntate!«

Kaum hatte sie es ausgesprochen, setzte sich Nala aufrecht hin und blickte sie erwartungsvoll an.

»Brave Nala!« Marie brach ein Stück von ihrem Brot ab, das sie in ihrer Windjacke verstaut hatte, und warf es der Golden-Retriever-Hündin zu, die es genüsslich verspeiste.

Wir klatschten vor Begeisterung in die Hände.

»Nun verstehe ich endlich die Bedeutung von Erschöpfung. Man ist mental ausgelaugt, weil die Energie des eigenen Akkus auf einem Tiefstand ist«, sagte Marie schließlich.

»Ja, so ist es. Leider erreichen wir diesen Erschöpfungszustand meistens dann, wenn wir am Peak unseres Lebens angelangt sind. Wie nach einem langen und harten Arbeitstag, wenn wir abends endlich bei unseren Liebsten sind. Die mentale Energie ist aufgebraucht, die Amygdala bekommt freie Hand, und nach einem stressigen Tag sind wir einfach nur eine schlechte Kopie unserer selbst.«

»Je länger ich darüber nachdenke«, schob Cristina ein, »desto mehr Sinn ergibt das Ganze für meine Situation. Je länger ich in der Kanzlei arbeitete, desto mehr verlor ich meine

mentale Energie. Zusätzlich schlief ich nur fünf bis sechs Stunden pro Nacht, was den Zustand der mentalen Erschöpfung nur noch verschärfte.«

»Was passierte denn am Ende? Haben Sie es zum Partner geschafft?«, fragte ich sie.

»Nein«, antwortete Cristina entschieden, »zum Glück nicht.«

»Zum Glück?«, fragte Marie erstaunt nach. »Ich dachte, das wäre Ihr Ziel gewesen?«

»Lange Zeit glaubte ich auch, dass dies mein Lebensziel wäre. Lass es mich mal so formulieren: Das Schicksal hat eine andere Entscheidung für mich getroffen«, fuhr Cristina fort. »Nachdem ich mit Juan Schluss gemacht hatte, arbeitete ich noch härter. Ich wollte einfach vergessen, wie glücklich ich mit ihm gewesen war. Und kurz danach fielen mir die ersten Erschöpfungssymptome auf. Inzwischen bin ich mir sicher, dass sie auch schon vorher da gewesen waren, aber ich hatte anscheinend auch die Verbindung zu meinem Körper verloren.«

»Stress kappt die Verbindung zwischen uns und unserem Körper definitiv«, erklärte ich. »Welche Symptome hatten Sie denn?«

»Ich konnte meinen eigenen Gedanken nicht mehr entfliehen – vor allem nachts. Das wurde so schlimm, dass ich fast nicht mehr schlafen konnte. Und je weniger ich schlief, desto schlimmer wurde es. Mein ganzer Körper rebellierte irgendwie – meine Hände zitterten, mein Herz raste, mein Rücken und meine Muskeln versteiften sich, was meine Schlafprobleme wiederum verschlimmerte. Das dürfte wohl alles das Ergebnis meiner überaktiven Amygdala gewesen sein, nicht wahr, Juliet?«

»Ich schätze schon. Wenn wir einen unverhältnismäßig hohen Stresslevel erleben, atmen wir irgendwann auch flacher und bekommen beispielsweise Probleme mit der Verdauung und dem Darm, der ja wesentlich zu einem intakten Immunsystem beiträgt. Viele werden dann öfter krank, sind häufig erkältet, was nicht überraschend ist, denn Stress stellt einen direkten Angriff auf das Immunsystem dar, und wir sind entsprechend anfälliger für Infektionen«, führte ich weiter aus.

»Diese Symptome kenne ich alle. In allen Varianten. Aber auch mental ging es mir immer schlechter. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, mein Gedächtnis ließ merklich nach, und ich wurde zunehmend aggressiv gegenüber meinen Kollegen und Kolleginnen. Ich reagierte barsch und beschuldigte sie, schlechte Arbeit geleistet zu haben, wenn wir mal einen Fall verloren hatten. Zu diesem Zeitpunkt war ich bereits zur Senioranwältin aufgestiegen und hatte ein eigenes Team unter mir. Ich bin wirklich nicht stolz darauf, dass ich eine so schreckliche Chefin war. Und eines Tages artete es dann völlig aus.«

»Was ist passiert?«

»Eines Morgens vermisste ich eine Akte. Das brachte mich vollkommen zur Weißglut, und ich unterstellte meinen Mitarbeitern, sie verschlampt zu haben. Mit Kündigung drohte ich, würde die Akte nicht innerhalb kürzester Zeit wieder auftauchen. Mein Team hatte mich schon in allen möglichen Situationen erlebt, aber das toppte alles. Einer von ihnen, Tomas, traute sich und schlug mir vor, ein paar Tage freizunehmen. Die zwei Wochen davor war ich krank gewesen, hatte mir jedoch nicht die Zeit genommen, mich auszukurieren. Inzwischen ziehe ich den Hut vor Tomas, aber damals wurde ich nur noch wütender. Ich will hier nicht weiter ins Detail gehen, aber mein Ausraster war so schlimm, dass einer der Partner eingreifen musste. Das komplette Büro – und alle Besucher – hatten meinen Wutanfall miterlebt. Ich hatte mich also nicht nur unprofessionell verhalten, sondern – und das war wichtiger, wie ich inzwischen weiß –, ich hatte auch jeglichen Respekt vor anderen verloren«, gab Cristina beschämt zu. »Ich hatte nur noch einen einzigen Fokus: mich selbst.«

Ich war sehr berührt von Cristinas Geschichte, und wir saßen alle drei da und hingen unseren Gedanken nach. Selbst Nala schien ergriffen, stupste Cristina mit der Schnauze an, als ob sie auf diese Weise ihr Mitleid kundtun wollte.

»Na ja, also in meinem Fall«, fuhr Cristina fort, »war ich schon weit jenseits der Erschöpfung. Als ich zu Hause durch die Wohnungstür trat, wollte ich den Zwangsurlaub noch anfechten – zumindest ganze fünf Minuten lang. Dann brach ich auf meinem Bett zusammen und fing an zu schluchzen. Stundenlang lag ich einfach da und weinte. Der erste Gedanke, der mir irgendwann durch den Kopf schoss, war: Oh Gott, Cristina, du hast dir in den letzten fünfzehn Jahren nicht einmal Zeit genommen, um zu trauern! Ich weinte um Juan, um den Verlust unseres Glücks, weil ich ihn verlassen hatte, um den Verlust unseres Babys, das wir nie haben würden, und ich weinte um den Verlust meines Lebens, weil ich all die Zeit verschwendet hatte, um Geld zu verdienen, mit dem ich Kram kaufte, den ich gar nicht brauchte. Ich weinte vor Scham bei dem Gedanken an mein Verhalten im Büro, darüber, dass mich unsere Klienten und Klientinnen so gesehen hatten. Ich weinte so ziemlich um alles, was mir in den letzten Jahren widerfahren war. Aber vor allem weinte ich vor lauter Erschöpfung – ich hatte einfach für nichts anderes mehr Energie.«

»Und irgendwann sind Ihnen die Tränen ausgegangen?«, fragte ich Cristina mit einem behutsamen Lächeln.

»Oh ja«, antwortete sie schmunzelnd. »Nach einer gefühlten Ewigkeit schaffte ich es dann, meine Mutter anzurufen. Zunächst zögerte ich, weil ich so viele ihrer Anrufe ignoriert hatte und auf viele Vorschläge für Treffen in den letzten fünfzehn Jahren nicht eingegangen war. Aber dann überwand ich mich und griff zum Telefon. Sie setzte sich umgehend in den Zug und kam mich besuchen. Als sie ankam und mich in diesem Zustand sah, nahm sie mich einfach in den Arm, gab mir einen Kuss und flüsterte immer wieder: ›Alles wird gut, mein Kind, alles wird gut!‹«

»Ihnen scheint es jetzt auch wieder gut zu gehen?«, fragte Marie fast ein bisschen zögerlich.

»Ja, mir geht’s wieder richtig gut, Marie«, erwiderte Cristina lächelnd. »Es dürfte niemanden überraschen, dass bei mir ein schwerer Burn-out diagnostiziert wurde. Und weil ich nicht gut genug auf mich selbst aufpassen konnte, ließ ich mich in eine Klinik einweisen. Zum Glück hatte ich die finanziellen Möglichkeiten, um das zu bezahlen. Immerhin für eine Sache war mein vieles Geld gut! Es war ein langer Weg, mich von dem Burn-out zu erholen. Am Anfang konnte ich überhaupt nichts reflektieren – mein mentaler Akku war immer noch außer Kraft gesetzt. Nach einer wirklich langen Erholungsphase war ich dann wieder in der Lage, darüber nachzudenken, was ich mit mir und meinem Leben anfangen wollte.«

»Und jetzt wandern Sie«, sagte Marie geradeheraus.

»Ja genau, das hilft mir ungemein dabei, die Schönheit des Lebens nicht wieder aus dem Blick zu verlieren. In der Natur finde ich mein Glück, da fühle ich mich präsent. Nachdem sich mein Zustand damals gebessert hatte, habe ich Nala aus dem Tierheim zu mir geholt. Als ich sie sah, habe ich zum ersten Mal nach einer sehr langen Zeit wieder so etwas wie Freude empfunden. Es war Liebe auf den ersten Blick. Seitdem sind wir unzertrennlich, und sie

begleitet mich fast überallhin. In diesen intensiven Arbeitsjahren hatte ich vergessen, wie schön die Welt, wie glücklich so ein Leben sein kann«, fügte Cristina mit funkelnden Augen hinzu, während sie Nala über den Kopf streichelte.

»Nach meinem Klinikaufenthalt nahm mich meine Mutter mit auf einen Spaziergang. Dabei stieß ich auf ein Holzschild mit einer Muschel darauf. Meine Mutter erklärte mir, dass dies die Pilgermuschel sei, die den Camino de Compostela, also den Jakobsweg markiert.«

»Die Tour, die Sie in fünf Wochen gewandert sind«, wiederholte Marie.

»Ich hatte schon davon gehört, es wäre mir aber vorher nie in den Sinn gekommen, eine solche Wanderung oder Pilgertour zu machen. Und beim Anblick dieses Holzschildes durchfuhr meinen Körper ein ganz wohliges Gefühl«, erinnerte sich Cristina. »Ich kann nicht genau beschreiben, was es war, aber vielleicht lässt es sich am ehesten als ein tiefes Vertrauen charakterisieren. Tief und rein und wahrhaftig.«

Cristina hielt kurz inne und dachte zurück.

»In diesem Moment hatte ich das Gefühl, diese Wanderung auf dem Jakobsweg wäre für mich genau das Richtige. Gesagt, getan. Ich nahm mir ein paar Tage Zeit, um mich darauf vorzubereiten, und los ging's«, erzählte sie mit strahlenden Augen.

»Wow«, erwiderte ich. »Das war ganz schön mutig von Ihnen.«

»Nein, nein, Juliet, so mutig war das gar nicht! Ich habe nur gelernt, dass man immer einen Weg findet, wenn man für sich selbst das Richtige tut. Man weiß automatisch, was zu tun ist.«

»Hatten Sie keine Angst, das so ganz allein zu machen?«, wunderte sich Marie.

Cristina lächelte und sprach mit einer inneren Zuversicht, die mich sehr beeindruckte. »Nein, Marie, denn man hat immer sich selbst dabei. Wenn du auf dich selbst hörst, ist das Universum oder auch die Natur um dich herum die perfekte Reiseführerin, und du gehst nie verloren.«

Wir schwiegen wieder eine Zeit lang, um über Cristinas weise Worte nachzudenken. Ihre Geschichte wurde auf eine natürliche Weise von der Umgebung mit den Hügeln und Schluchten und kleinen Plateaus geradezu reflektiert. In diesen sich abwechselnden oder auch wiederkehrenden Phasen verläuft das Leben, dachte ich und war aufs Neue begeistert von diesem Naturschauspiel. Es geht auf und ab, zwischendurch gönnen wir uns kurze Pausen oder erleben auch einen Stillstand, um zu verschnaufen oder wieder zu Kräften zu kommen. Ich lehnte mich zu Marie hinüber und gab ihr einen Kuss.

»Sollen wir weiterlaufen?«, fragte ich flüsternd.

Marie nickte.

»Wollen Sie sich uns anschließen, Cristina?«

Sie lächelte.

»Herzlichen Dank für das Angebot, aber ich möchte noch ein wenig hier oben auf dem Berg bleiben. Es gibt gerade keinen anderen Ort für mich als das Hier und Jetzt.«

»Wie wundervoll, dass Sie Ihre Geschichte mit uns geteilt haben«, bedankte ich mich bei Cristina und umarmte sie. »Ich werde Sie und Ihr Schicksal nie wieder vergessen.«

»Ganz im Gegenteil: Ich muss mich bedanken. Dafür, dass Sie mir zugehört haben.«

Nala sprang aufgeregt um uns herum und genoss Maries Streicheleinheiten zum Abschied.

Wir zogen weiter, und nach einer Weile ging es steil bergab. Die Zeit war verflogen, und wir brauchten beide ein wenig Raum, um Cristinas Geschichte zu verdauen. Wir liefen langsam und in Stille die mit Gras und Heidekraut bewachsenen Hügel hinunter, blieben regelmäßig stehen, um uns umzuschauen und die Aussicht auf das Tal zu genießen. Wir kamen langsam

auf Roundwood zu – unserem heutigen Ziel.



»Schokoladenkuchen mit warmer Schokosauce gefüllt! Das klingt mega lecker. Das nehme ich zum Nachtisch«, rief Marie enthusiastisch aus.

Wir aßen in einem Pub in Roundwood zu Abend.

»Hattest du nicht erst gestern Schokoladenkuchen?«

»Mama, ja, aber ohne Sauce innendrin. Ich steigere mich. Immerhin waren wir Stunden unterwegs. Ich könnte jetzt ein ganzes Pferd futtern!«

»Essen schmeckt einfach so viel besser, wenn man sich ordentlich bewegt hat, findest du nicht auch?«

»Ja, das sehe ich auch so. Und Hunger ist die beste Sauce«, gab ich ihr recht.

»Wie ist das mit dem Essen für die Seele? Wo kommt das wohl her?«, sinnierte Marie vor sich hin.

»Ich glaube, das hängt von jedem selbst ab. Aber es gibt einfach Menschen, die essen, wenn sie gestresst sind«, erklärte ich.

»Wenn sie übermäßig gestresst sind, essen sie, damit sie sich besser fühlen?«, hakte Marie nach.

»Erinnere dich an Vanessa und ihre teuren Schuhe und die vielen Handtaschen.«

»Ja, Vanessa, die Weltreisende! Als sie noch hart arbeitete und sich gestresst fühlte, hatte sie sich sozusagen kleine Glücksgefühle erkauft«, erinnerte sich Marie. »Sie kam mir übrigens schon in den Sinn, als Cristina erzählte, dass sie sich immer teuren Kram gekauft hatte, den sie gar nicht brauchte.«

»Genau, immer wenn die beiden sich etwas Teures gekauft hatten, wurde ihr Belohnungssystem im Gehirn aktiviert und setzte Dopamin frei. Daher fühlten sie sich kurzzeitig gut. Etwas Ähnliches passiert auch, wenn wir essen, um uns besser zu fühlen. Essen ist wichtig, um zu überleben. Wann immer wir also essen, wird das Belohnungssystem in unserem Gehirn aktiv und vermittelt uns ein gutes Gefühl.«

»Verstehe!«

»Vor allem, als Essen rar war, motivierte uns das Belohnungssystem dazu, nach Essbarem zu suchen. Und wann auch immer wir etwas fanden, war es wichtig, dass wir möglichst viel davon aßen, da es nie sicher war, wann wir das nächste Mal wieder etwas bekommen würden. In den entwickelten Ländern gibt es heute allerdings für die meisten Menschen ein Übermaß an Nahrungsmitteln«, fuhr ich fort. »Dennoch bleibt unser Belohnungssystem aktiv. Wann immer wir etwas Leckeres sehen, will es die Macht übernehmen und uns dazu bringen, etwas zu essen.«

»Und der Affe sagt dann: ›Iss was!‹« Scherzhalber schaute Marie sehr streng.

»Ja, und dann liegt es am präfrontalen Kortex, das Verlangen nach Essen zu kontrollieren,

damit man nicht zu viel oder zu ungesund isst …«

»… was besonders schwierig ist, wenn der mentale Akku seine Grenzen erreicht hat?«, beendete Marie meinen Satz.

»In Bezug auf Stress und Essen kann sich das verschiedentlich auswirken. Aufgrund der überambitionierten Aktivierung der Amygdala erschöpft sich der mentale Akku schneller und hat dann keine Kapazitäten mehr, um die Menge oder das, was wir essen, zu kontrollieren. Außerdem weiß das Gehirn, dass es uns guttut, wenn wir etwas essen. Wenn wir uns also gestresst fühlen, gönnen wir uns vielleicht eine Leckerei, weil wir gelernt haben, dass uns das wenigstens zeitweise ein gutes Gefühl verschafft«, erklärte ich weiter.

»Möchten Sie noch etwas bestellen?«, unterbrach der Kellner unser Gespräch.

Marie schaute mich fragend an.

»Zwei Mal den Schokoladenkuchen, bitte«, erwiderte ich.

»Ich war mir nicht sicher, ob ich nach dem Schokodessert fragen sollte«, fügte Marie hinzu, nachdem der Kellner wieder gegangen war.

»Das weiß ich, Marie. Tatsächlich bin ich der Überzeugung, dass es wichtig ist, sich ab und zu eine Leckerei zu gönnen – auch wenn es nicht das Gesündeste ist. Sich in puncto Essen zu sehr zu kontrollieren, kann schnell zu einer gefährlichen Obsession werden. Wenn du auf deinen Körper hörst, findest du sicherlich immer die richtige Antwort.«

»Ist es das, was Cristina meinte, als sie sagte, sie hätte den Kontakt zu sich selbst verloren?«

»Ich glaube schon. Wenn wir gestresst sind, wird unser Affe im Kopf noch aktiver, und das Gedankenkarussell läuft auf Hochtouren. Dann können wir uns nicht mehr konzentrieren und verlieren uns in unseren Gedanken. Wir schweifen ab und sind nicht mehr präsent. Hören dann nur noch selten oder gar nicht mehr auf unseren Körper und bekommen deshalb nicht mehr mit, wie es uns geht und was wir wirklich brauchen. Ein wichtiger Teil der Antwort, was wir im Leben wirklich wollen und was uns glücklich macht, ist nichts, was wir rational betrachten oder auch in Worte fassen können. Es ist oft etwas, was wir fühlen«, versuchte ich ihr zu verdeutlichen.

»Ich bin mir nicht sicher, ob ich das verstanden habe«, meinte Marie. »Heißt das, ich weiß nicht, was ich will, sondern ich fühle es? Oder anders ausgedrückt: Muss ich erst für etwas emotional bereit sein?«, fasste Marie ihre Gedanken zusammen.

»Ja, so könntest du es formulieren. Gestern habe ich ja gesagt, dass unsere Gefühle eine sehr komplexe Sache sind. Sie sind eine Ansammlung von körperlichen Veränderungen. Nur indem wir über sie reden, können wir versuchen, in Worte zu fassen, was in uns vorgeht. Das ist eine Wissenschaft für sich. Oder besser gesagt: eine Weisheit für sich. Denn letztlich liegt das, was wir fühlen, in unserem Körper verborgen – und die körperlichen Veränderungen sind am Ende nicht rational zu erklären«, führte ich weiter aus.

»Aber das Gehirn spielt weiterhin eine wichtige Rolle, oder?«, fragte Marie leicht irritiert.

»Auf jeden Fall. Denn die körperlichen Veränderungen werden von einer Aktivierung bestimmter Gehirnstrukturen ausgelöst.«

»Aber das Gefühl drückt sich in unserem gesamten Körper aus«, betonte Marie.

»Oh ja, denn unser Körper ist sehr weise – und stellt damit eine wichtige Führungsfunktion in unserem Leben dar. Denk nur an Cristinas Worte! Als sie das Schild vom Jakobsweg auf dem Spaziergang mit ihrer Mutter gesehen hat, hatte sich ein starkes Gefühl in ihrem Körper bemerkbar gemacht. Es war ein Gefühl von Vertrauen. Manchmal brauchst du keine Worte, sondern du spürst einfach mit deinem ganzen Körper, dass du auf dem richtigen Weg bist.«

Marie sah an mir vorbei und strahlte, als der Kellner mit den Desserts um die Ecke bog.

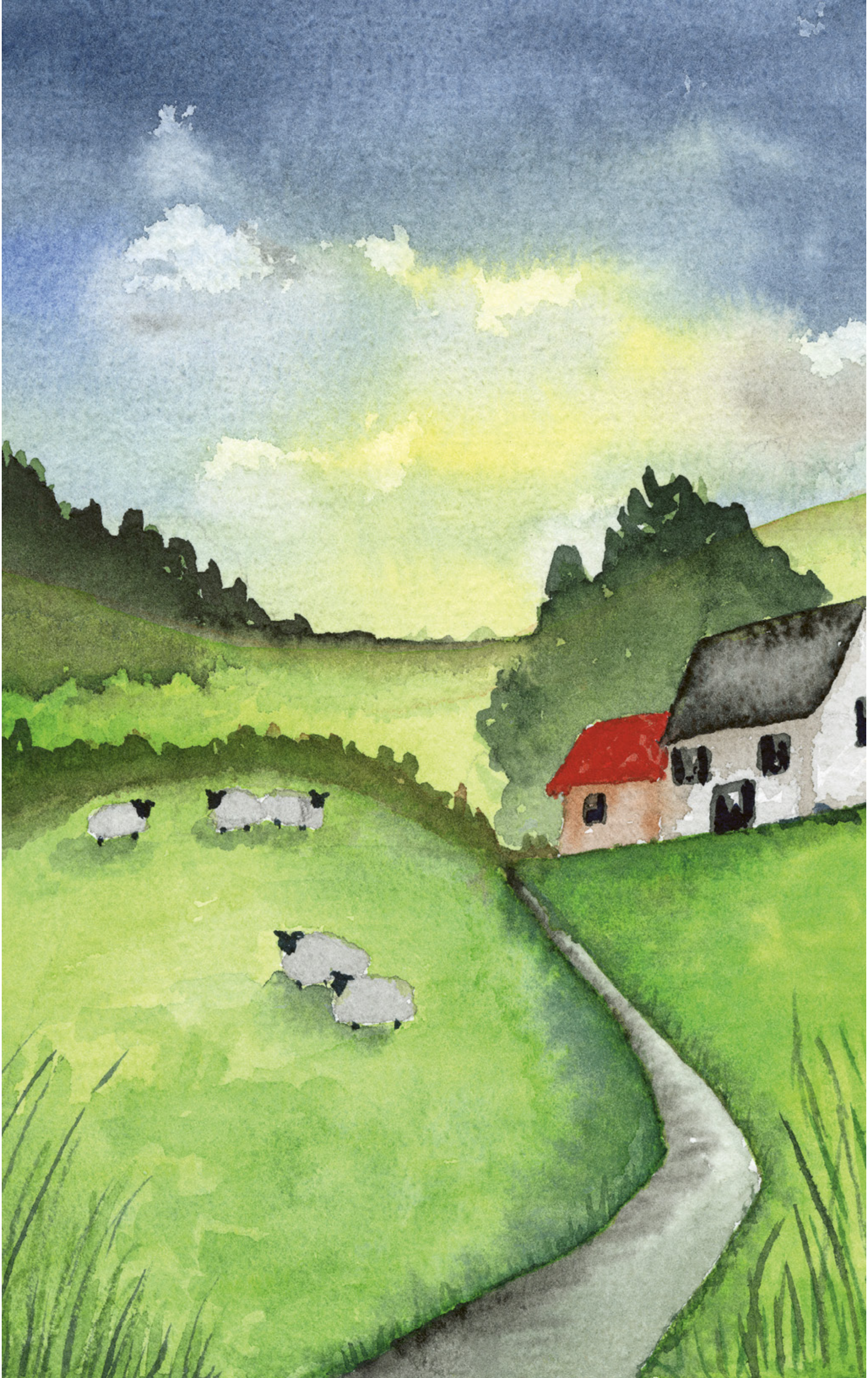
»Mein Körper sagt mir gerade, dass der warme Schokoladenkuchen jetzt genau das Richtige für mich ist.«



Wie ich den Affen in mir beruhige

Tag 3

Von Roundwood
nach Enniskerry





Nutze dein Potenzial, um die beste Version deiner selbst zu werden

»Heute mal keine Schokolade für mich!«

Wir saßen am Frühstückstisch des Bed and Breakfast, und ich schob den Schokoladenkeks beiseite, den man uns auf den Tisch gelegt hatte, während Marie ihren bereits verspeist hatte.

»Hätten sie springen können?«, fragte sie aus heiterem Himmel, als sie auch den zweiten Keks gegessen hatte. »Ich meine, die zwei Leute am Fluss, die könnten doch einfach von einem Ufer zum nächsten springen, oder?«

Ich stand einen Moment lang auf der Leitung, erinnerte mich dann aber an das Rätsel mit den zwei Menschen, die am Flussufer standen und es überqueren wollten. Es gab jedoch nur ein Boot, auf das immer nur eine Person konnte. Dennoch schafften es beide, auf die andere Seite zu gelangen. Aber wie?

»Nee, der Fluss war viel zu breit.«

»War der Fluss auch zu breit, um das Boot von der einen Person wieder zur anderen Person zu stoßen?«

»Kannst du die Szene mal aufmalen?«, fragte ich sie.

Ich reichte Marie Stift und Papier. Sie zeichnete einen Fluss, zwei Menschen nebeneinander am Flussufer und ein Boot.

»Dann lass mal sehen.« Ich betrachtete ihre Zeichnung und meinte dann: »Als ich dir von dem Rätsel erzählte, interpretierte dein Affe meine Beschreibung der Szene – und das sah so aus wie deine Zeichnung hier.«

»Die Bilder in meinem Kopf waren viel realer«, erwiderte Marie lächelnd.

»Was ich dir damit sagen will, ist, dass dein Affe bestimmte Vermutungen angestellt hat, auf deren Basis du dann versucht hast, das Rätsel zu lösen.«

»Meinst du, dass mir mein Affe nicht unbedingt das korrekte Bild vorgegeben hat?«

»Tja«, ich zuckte mit den Schultern, »es schadet definitiv nicht, deine Vermutungen noch einmal zu überprüfen.«

»Aber wie mache ich das?«

»Lass es uns zusammen versuchen. Während ich dir die Beschreibung erneut gebe, schaust du dir deine Zeichnung an. Und dann überlegst du dir, ob sie die einzige Interpretation meiner Beschreibung sein könnte oder ob es noch andere Möglichkeiten geben könnte.«

Ich wiederholte also in aller Ruhe das Rätsel, und Marie konzentrierte sich auf ihre Zeichnung. Nachdem ich fertig war, überlegte sie einen kurzen Augenblick und gab dann mit

hoffnungsvollem Blick zu bedenken: »Du hast nie behauptet, dass die zwei Personen am gleichen Fluss stehen.«

»Das stimmt, das habe ich tatsächlich nie gesagt. Aber das ist leider nicht des Rätsels Lösung. Aber du bekommst einen Bonuspunkt, weil du deine Vermutungen infrage gestellt hast«, fügte ich augenzwinkernd hinzu.

»Mein Affe redet immer noch über die Leute, die am Flussufer stehen«, gab Marie zu.

Wir befanden uns inzwischen auf unserer letzten Wegstrecke auf dem Wicklow Way. Wir wollten heute von Roundwood bis ganz nach Enniskerry wandern, wo wir unsere letzte Nacht verbringen würden, bevor wir wieder nach Hause reisten.

»Lass uns heute darüber sprechen, wie du deinen Affen ruhigstellen kannst«, meinte ich. »Ich bin mir ziemlich sicher, dass es dir bei der Lösung helfen wird, wenn du deinem Affen eine Pause gönnst. Aber vorher möchte ich noch einmal ein bisschen ausholen und dir mehr davon erzählen, wo die Stressreaktionen herkommen und was wir tun können, um sie zu reduzieren.«

Wir liefen auf einem verwunschenen Waldweg entlang, und es war ganz still.

»Lass uns doch eine Weile schweigen«, schlug ich daher vor. Ich konnte das Knacken der dürren Äste und Nadeln unter unseren Stiefeln wahrnehmen, und ich spürte meinen Atem und meinen Herzschlag, die sich meinem Schritt anpassten – und vor allem hörte ich die Stille.

»Woher kommen also die Stressreaktionen?«, fragte Marie, nachdem wir den dunklen Wald hinter uns gelassen hatten und eine kurze Pause einlegten, um etwas Wasser zu trinken.

»Ich erkläre dir das am besten wieder an einem Beispiel. Müssen wir uns mit Aufgaben, Arbeiten oder Aktivitäten beschäftigen, die wir nicht mögen, durchleben wir negative Emotionen. Das ist besonders dann der Fall, wenn wir längerfristig damit zu tun haben.«

Wir verstauten unsere Wasserflaschen wieder und gingen weiter.

»Wenn wir uns in einer Umgebung befinden, die nicht zu uns passt, signalisiert uns das unser Gehirn, indem es negative Gefühle auslöst, zum Beispiel Stress«, fuhr ich fort. »Mit Umgebung meine ich in diesem Fall die Aufgaben, die wir erledigen, die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, die Aktivitäten, die wir in unserer Freizeit unternehmen. Schauen wir uns dann genauer an, wer *wir* in dieser Gleichung sind, sehen wir unsere Talente, Fähigkeiten, Bedürfnisse, unsere Persönlichkeit und unsere Interessen.« Ich verlangsamte meinen Schritt und betonte: »Unterschätze niemals die Bedeutung deiner Interessen. Selbst wenn du gut in etwas bist, heißt das noch lange nicht, dass du es auch magst.«

Marie runzelte ungläubig die Stirn.

»Ich bin der festen Überzeugung, dass es viel wichtiger ist, eine Aufgabe auch zu mögen, anstatt sie einfach nur zufriedenstellend zu erledigen. Wenn wir etwas tun müssen, das wir mögen, aber nicht ganz so gut darin sind, wird unser Gehirn dennoch eine positive Emotion auslösen, die uns wiederum die Energie und die Motivation verleiht, das zu lernen, was wir für die Aufgabe brauchen.«

»Wie deine Malerei«, warf Marie lachend ein und schüttelte ihre rote Haarmähne.

Ich knuffte sie in die Seite.

»Ich liebe es zu malen, auch wenn ich keinerlei Talent dafür besitze. Aber es macht mir so

viel Spaß«, gab ich zurück. »Kurzum: Wenn eine Diskrepanz zwischen dem, was wir können oder was wir tun wollen, und unserer Umgebung herrscht, wird unser Gehirn uns das in Form eines Stressgefühls vermitteln«, nahm ich unser Gespräch wieder auf. »Stress frisst eine Menge unserer mentalen Energie auf. Nach einem Arbeitstag voller Pflichten, fühle ich mich geistig ausgelaugt – und das schon vor Feierabend. Das hat nichts mit den generellen Anforderungen dieser Tätigkeiten zu tun, sondern mit den speziellen Herausforderungen, die an mich als Person mit eigenen Interessen und Desinteressen gestellt werden. In diesem Fall ist mein mentaler Akku kontinuierlich damit beschäftigt, sich mit meinem Stress auseinanderzusetzen, anstatt mit der eigentlichen Tätigkeit oder Aufgabe. Jemand anderes, für den das alles keine Pflicht, sondern eher die Kür darstellt, fühlt sich wahrscheinlich energiegeladen, wenn er all das den lieben langen Tag tun darf.«

»Aber manchmal müssen wir leider Dinge erledigen, die wir nicht mögen. So ist das Leben. Wir können ja auch nicht einfach eine Stelle kündigen, nur weil es bestimmte Arbeiten gibt, die wir nicht so toll finden«, argumentierte Marie.

»Da hast du völlig recht. Ich glaube, dass wir uns eine andere Frage stellen müssen, wenn wir merken, dass wir Energie verlieren«, erwiderte ich.

Marie schaute mich erwartungsvoll an.

»Wir müssen uns fragen, ob wir die Umgebung, in der wir uns gerade befinden, verändern können? Wenn du dich in einer Situation wiederfindest, in der du kontinuierlich frustriert und unglücklich bist, ist es sinnvoll, dir zu überlegen, ob du dir eine neue Umgebung suchen solltest.«

»So, wie Cristina? Sie war anscheinend sehr unglücklich in ihrem Job und musste mit wahnsinnig viel Stress umgehen«, stellte Marie fest. »Aber es brauchte wohl diese extreme, emotionale Erfahrung, damit sie diese Situation hinter sich lassen konnte.«

»Wir verändern definitiv etwas, wenn wir ein starkes Bedürfnis danach verspüren, Marie. Aber das ist nur möglich, wenn wir dem Bedürfnis auch offen gegenübertreten. Leider müssen sich manche Menschen erst furchtbar unglücklich fühlen, um endlich eine Veränderung herbeizuführen.«

»Wie Vanessa und Cristina.«

»Wenn wir viel Stress haben, verlieren wir die Verbindung zu uns selbst. Wir stecken dann in unserem Kopf fest, sind abgespalten von unseren Gefühlen und anderen Menschen«, fuhr ich fort.

»Zum Glück muss es nicht für alle so sein. Wenn wir unsere Sinne öffnen, wird uns unsere innere Weisheit leiten. Cristina hat es wunderschön formuliert: ›Warum sollte man Angst haben? Man hat ja immer sich selbst dabei.‹«

»Woher wusstest du, was du tun willst?«, wollte Marie wissen.

»Nachdem ich meinen Job in der Wissenschaft hinter mir gelassen hatte, erstellte ich eine Liste mit allen Tätigkeiten, die ich bis dahin gerne erledigt, auf die ich mich immer gefreut oder bei denen ich die Zeit aus den Augen verloren hatte. Diese Liste gab mir eine grobe Idee davon, welche Aktivitäten mich erfüllten.« Ich schaute Marie an. »Hast du auch so eine Liste?«

Sie hielt kurz inne und dachte nach.

»Ich liebe meinen Sport«, sagte sie dann, »und sitze wie auf heißen Kohlen, wenn ich zu lange nicht mehr aktiv war.«

Wieder hielt sie kurz inne. »Ich vergesse die Zeit, wenn ich ein Buch lese oder mit dir in der Küche stehe.«

»Macht dir die Küchenarbeit Spaß?« Ich konnte kaum glauben, was ich da hörte.

»Nicht wirklich, aber ich verbringe gerne Zeit mit dir und finde es toll, wenn wir über viele

verschiedene Sachen reden.«

»Da bin ich ja beruhigt, ich dachte schon, mir wäre entgangen, dass du dich zu einer Küchenchefin gemausert hättest«, meinte ich grinsend. »Und natürlich freue ich mich auch jedes Mal, wenn wir zusammen kochen und philosophieren.«

Wir hakten uns unter und marschierten wortlos weiter. Die Hügellandschaft bot ein schier grenzenloses Farbspektrum an Grüntönen und war ein einziges Labsal für die Seele.

»Ich habe aber nicht nur diese Liste erstellt, sondern mich auch gefragt, bei welchen Jobs diese Aktivitäten wohl hilfreich wären. Letztendlich war es primär eine Sache von Ausprobieren.«

Ich blinzelte in die Sonne, die sich gerade einen Weg durch die Wolken bahnte, und fuhr dann fort. »Ich wusste ganz sicher, dass die Neurowissenschaften und ein Verständnis für das Gehirn meine großen Leidenschaften waren. Während meines letzten Jahres als Wissenschaftlerin wurde ich einmal darum gebeten, bei einer Konferenz einen Vortrag vor Coaches zu halten. Sie wünschten sich, dass ich darüber spreche, wie das Gehirn funktionierte und wie die Coaches dieses Wissen bei ihrer täglichen Arbeit nutzen könnten. Außerdem fragten sie an, ob ich zum gleichen Thema auch einen Workshop halten könnte. Bis zu diesem Tag hatte ich nur Vorträge vor anderen Wissenschaftlern gehalten und noch nie einen Workshop organisiert. Trotzdem nahm ich die Herausforderung an. Ich weiß noch, wie unglaublich aufgeregt ich war. Mein Affe hielt mich die ganze Nacht davor wach. Und weißt du was? Es hat mir unfassbar viel Spaß gemacht! Der Vortrag wurde super angenommen, und der ganze Tag erfüllte mich mit einer solchen Energie und hat mir viel darüber gezeigt, was ich mit meinem Leben anfangen wollte.«

»Indem ich neue Sachen ausprobiere, kann ich herausfinden, was mir Freude macht und was nicht«, resümierte Marie. »Was aber, wenn ich weiß, dass mir Wandern Spaß macht? Wie hilft mir das bei der Suche nach einem Job, der mir gefällt?«

»Wir reden hier schließlich davon, deinen Lebensweg zu finden, das zu finden, was dich erfüllt. Dazu gehört mehr, als nur danach zu suchen, was Geld in die Kasse bringt. Du kannst dich zum Beispiel zusätzlich fragen, warum dir das Wandern Spaß macht.«

»Weil ich es liebe, in der Natur zu sein«, antwortete Marie prompt.

»Warum genießt du die Natur?«

»Das weiß ich nicht. Es entspannt mich und fühlt sich gut an, vor allem wenn ich draußen Sport mache.«

»Was magst du sonst noch am Wandern?«

Marie dachte nach und lief ein paar Schritte voraus, dann drehte sie sich um. »Wir sind zusammen und reden«, antwortete sie und strahlte mich an.

»Warum macht dir unser Zusammensein Spaß?«, forderte ich sie weiter heraus.

»Weil du meine Mutter bist und ich dich liebe.«

Ich stand nun wieder vor ihr, lächelte sie an und gab ihr einen schmatzenden Kuss auf die Backe.

»Verstehst du, was ich gerade gemacht habe?«, fragte ich sie.

»Du hast mir diese ganzen Warum-Fragen gestellt!«

»Genau. Mit Rückfragen beziehungsweise Warum-Fragen legen wir das tiefere Bedürfnis offen, das uns bei Entscheidungen und unserem Verhalten antreibt. Mithilfe dieser Fragen hast du mir klar und deutlich erklären können, dass du gerne in der Natur bist und dass dir Bewegung wichtig ist. Es muss nicht unbedingt dieser Wanderweg sein, denn dich in der Natur aufzuhalten und dich dabei zu bewegen, kann durch viele Aktivitäten erfüllt werden. Es ist wichtig, dass du für dich herausfindest, wie du dein Bedürfnis erfüllen und es gleichzeitig in dein

Leben integrieren kannst.«

»Das ist gar nicht so einfach«, gab Marie zu bedenken.

»Lass mich noch ein bisschen weitermachen, dann kommen wir dem Ganzen vielleicht auf die Spur«, ermunterte ich Marie. »Ich habe auch herausgehört, dass Liebe und Beziehungen zu anderen ein wichtiger Faktor für dich sind. Indem du dir dieses Bedürfnis erfüllst, nämlich mit mir ein paar Tage auf dem Wicklow Way zu wandern, bist du glücklich. Und auch hier ist klar, dass wir nicht unbedingt diesen Weg laufen müssen, um dein Bedürfnis nach Liebe und Verbindung zu erfüllen – Hauptsache, wir sind zusammen und in der Natur, stimmt's?«

Marie ließ sich mit der Antwort Zeit. Sie nestelte an ihren Haaren herum und sagte dann: »Ja, das stimmt. Wichtig wäre es demnach sicherzustellen, dass ich genug Zeit mit Freunden und meiner Familie verbringe.«

Ich nickte. »Indem ich dir die Rückfragen gestellt habe«, fuhr ich fort, »haben wir herausgefunden, dass du die Natur genießt, gerne Sport treibst und gerne Zeit mit anderen, vor allem deiner Familie, verbringst. Das sind ein paar deiner wichtigsten Bedürfnisse«, fasste ich zusammen. »Falls du also keinen Job findest, bei dem du diese Bedürfnisse ausleben kannst, könntest du dir etwas suchen, das dir genügend Freizeit gibt, um all das nach der Arbeit zu tun.«

»Wenn mich das aber glücklich macht, dann wäre es doch eine Verschwendung, diesen Bedürfnissen nicht nachzugeben«, sagte Marie ein bisschen verständnislos. »Irgendwie mache ich mir immer noch Sorgen darüber, den richtigen Job zu finden – wir verbringen doch so viel Zeit auf der Arbeit!«

»Lass uns das gleiche Spiel noch mal machen: Warum brauchst du einen Job?«

»Um Geld zu verdienen.«

»Warum musst du Geld verdienen?«

»Weil ich was zu essen brauche, ein Dach über dem Kopf und ein Auto«, erwiderte sie.

»Warum brauchst du das alles?«

»Ohne Essen kann ich nicht überleben. Ein Haus oder eine Wohnung brauche ich zum Schutz, also auch für meine eigene Sicherheit. Und was das Auto angeht … ich glaube … vielleicht brauche ich gar kein Auto«, meinte sie schließlich.

»Wenn ich dich richtig verstehe, dann ist ein Grundbedürfnis, das der Job erfüllen muss beziehungsweise das Geld, das du damit verdienst, zu deiner eigenen Sicherheit und deinem eigenen Schutz, richtig?«

»Japp, das stimmt«, bejahte Marie.

»Dann fasse ich mal zusammen: Deinem Gehirn ist es am wichtigsten, dass dieses Grundbedürfnis nach Sicherheit gestillt wird. Und wie du dieses Bedürfnis befriedigst, entscheidest allein du! Du selbst kannst die Aktivitäten bestimmen, solange sie deine tiefsten und dir wichtigsten Grundbedürfnisse erfüllen. Warum solltest du dein Bedürfnis nach Sicherheit mit einem Job erfüllen, den du nicht magst? Du kannst das genauso gut mit einem Job machen, der dir gefällt und der dich erfüllt.«

»Und so werde ich glücklich?«

»So kann man zumindest seinen Lebensweg finden. Und da liegt die Erfüllung«, erklärte ich.

»Aber was ist mit Vanessa? Sie konnte ihren Job nicht einfach kündigen, weil sie sich ein riesiges Haus und ein teures Auto gekauft hatte, das beides abbezahlt werden musste«, gab Marie zurück.

Zwinkernd entgegnete ich ihr: »Glaubst du, dass du dich mit einem luxuriösen Haus erfüllter fühlen wirst als mit einem kleinen Haus?«

»Aber es ist so schön, in einem luxuriösen Haus zu leben!«

»Tja, Marie, man muss sich dann aber auch fragen, welchen Preis man für diesen Luxus bezahlt. Und ob es das wert ist, zum Beispiel seine Zufriedenheit dafür aufzugeben. Wie sagte Cristina so schön: ›Es ergibt keinen Sinn, den Himalaya zu besteigen, wenn der Himalaya nicht im eigenen Kopf ankommt.‹«



Inzwischen hatten wir The Barr erreicht, und mein Magen fing an zu knurren.

»Was für bombastische Aussichten wir hier auf dieser Wanderung erleben dürfen!«, begeisterte sich Marie, als wir in Richtung Laugh Tay blickten – ein malerischer kleiner Bergsee, der zwischen zwei Bergen und den Granitfelsen von Luggala eingebettet im Tal lag. Sie stellte sich an eine der Abbruchkanten und breitete die Arme aus: »Ich fliege dann mal los, um unten im See eine Runde zu schwimmen«, flachste sie.

»Vielleicht solltest du dich erst ein bisschen stärken«, meinte ich lachend und gesellte mich zu ihr.

»Okay, dann eben später.«

Wir suchten uns ein windgeschütztes Plätzchen, wo wir unseren Lunch zu uns nehmen konnten. Die Sonne hatte sich wieder verabschiedet und war hinter den Wolken verschwunden.

»Was macht man, wenn man die Situation, in der man ist, nicht ändern kann? Oder sie nicht ändern möchte?«

Kurz überlegte ich. »Du meinst eine Situation, die uns Kraft kostet, also eine, die uns frustriert oder stresst?«

Marie nickte.

»Für unser Gehirn ist kräftezehrend, wenn wir mit Kollegen und Kolleginnen oder mit Chefs und Chefinnen zusammenarbeiten müssen, die wir nicht leiden können. Oder in einem Job arbeiten müssen, für den wir nicht das erforderliche Profil mitbringen, oder Arbeiten erledigen müssen, die wir nicht mögen. Wenn wir dann da drinstecken und unsere Energie immer mehr schwindet, kann man sich zuerst einmal fragen, ob man die Situation ändern will oder kann. Wir können unsere Vorgesetzten nicht austauschen oder generell Menschen verändern. Selbst wenn wir das gerne täten. Wenn die Situation für uns untragbar wird und unsere Lebensqualität negativ beeinflusst, ist es sicherlich den Versuch wert, eine neue passendere Umgebung zu finden«, erklärte ich. »Allerdings müssen wir immer wieder damit rechnen, auf Leute zu treffen, die wir nicht leiden können, das wird sich nicht vermeiden lassen.«

»In einem solchen Fall würde man also nicht unbedingt nach einem neuen Umfeld schauen«, konstatierte Marie.

»Genau. An einem solchen Punkt sollten wir uns eine wichtige Frage stellen, nämlich, ob wir die Situation, so wie sie ist, akzeptieren können.«

Marie dachte einen Moment darüber nach.

»Wie kann ich jemanden akzeptieren, den ich nicht leiden kann? Was ist, wenn diese

Person einfach unfreundlich ist?«, fragte Marie dann.

»Es gibt einen Unterschied zwischen Akzeptanz und Zustimmung«, erklärte ich. »Indem du akzeptierst, dass du jemanden nicht verändern kannst, bedeutet das nicht, dass du dem Verhalten dieser Person zustimmst. Es heißt einfach nur, dass du dir selbst sagst: ›Ich weiß, dass ich diese Person nicht mag, und das ist in Ordnung. Und ich kann diese Person auch nicht verändern.‹« Ich ließ meine Worte ein wenig wirken, ehe ich fortfuhr. »Tatsächlich wird es dich unendlich viel Kraft kosten, wenn du das nicht akzeptierst. Je mehr wir mit einer unveränderlichen Situation hadern, desto schlimmer wird es meist. Das ist der sogenannte *ironische Rebound-Effekt*. Stattdessen kann es allerdings Wunder wirken, wenn man eine Situation einfach als solche hinnimmt.«

»Stimmt«, antwortete Marie nachdenklich, »wir können andere Menschen tatsächlich nicht ändern.«

»Aber wir können sie akzeptieren, Marie. Das befreit uns von viel Frust«, fügte ich lächelnd hinzu. »Und weißt du was? Es gibt noch mehr gute Neuigkeiten. Es gibt nämlich eine Person auf dieser Welt, die wir beeinflussen können …«

Ich sah, wie es in Maries Kopf arbeitete.

»Mich selbst?«

Wir lächelten uns gegenseitig an.

»Ja. Dich selbst kannst du immer regulieren. Diese Selbstregulation gibt dir die Freiheit zu entscheiden. Und das ist eine ziemlich gute menschliche Eigenschaft, die sehr hilfreich ist fürs eigene Leben.« Ich räusperte mich kurz, um dann fortzufahren. »Der Theologe Reinhold Niebuhr hat das in seinem Gelassenheitsgebet sehr schön zusammengefasst:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Eine Gruppe Jugendlicher war inzwischen angekommen und hatte sich für denselben Ort entschieden wie wir, um eine Rast zu machen. Nachdem wir schweigend unsere Sandwiches gegessen hatten, warfen wir einen Blick auf die Karte. Vor uns lag noch eine weitere Steigung, bevor wir nach Enniskerry hinunterlaufen würden. Wir packten unsere Sachen zusammen und marschierten los.

»Kannst du mir noch mehr zur Selbstregulation erzählen?«

Langsam ging es schon bergabwärts.

»Ich würde dir gern verdeutlichen, wie man die Selbstregulation optimieren kann. Wir haben besprochen, dass unser Gehirn Gedanken über uns selbst, über andere, unsere Vergangenheit und unsere Zukunft produziert.«

»Und du hast erwähnt, dass unsere Gedanken zu unseren Gefühlen, unserer Motivation und letztlich zu unserer Lebensqualität beitragen«, fügte Marie hinzu.

»Genau. Und außerdem steht unsere erbrachte Leistung für unser Potenzial minus unsere inneren Blockaden. Unser Potenzial setzt sich zusammen aus unseren Talenten, Fähigkeiten, Erfahrungen, Interessen und unserer Expertise. Für viele unserer Aktivitäten, mit denen wir unser Potenzial erfüllen können, brauchen wir den präfrontalen Kortex, der eine wichtige Rolle spielt für unser Arbeitsgedächtnis, unsere Planung, die Organisation unseres Verhaltens, für die Erreichung unserer Ziele, das Lernen und noch so einiges mehr.«

»Ja, das war die Sache mit dem mentalen Akku. Wenn er vollständig aufgeladen ist, sind wir mental stark und können unsere beste Leistung abliefern. Ist er aber leer, sind wir nicht die beste Version unserer selbst. Da möchte ich doch nur an unser Schwimmbaderlebnis erinnern«, sagte Marie mit einem breiten Grinsen im Gesicht.

Das brachte mich zum Lachen.

»Diesen Schwimmbadausflug habe ich wirklich so überhaupt nicht genießen können! Im Rückblick kann ich darüber lachen, aber damals war ich mental völlig erschöpft und ausgelaugt. Mein mentaler Akku hatte sein absolutes Limit erreicht!«

»Oje, Mama, das tut mir im Nachhinein noch leid!«

»Alles gut, mein Schatz!«, beruhigte ich sie und fuhr fort. »Unsere inneren Blockaden wirken sich negativ auf unsere Leistung aus, wie du weißt. Diese inneren Blockaden sind oft mit einer Emotion verbunden, zum Beispiel mit einem Gefühl von Unsicherheit, Angst oder Stress. Und genau bei dieser Art von Gefühlen spielt die Amygdala eine wichtige Rolle.«

Marie lächelte mich an. »Du und deine Amygdala …«

Meine Tochter hatte recht – ich war wieder in meinem Element. »Hast du also einen Job, der überhaupt nicht zu dir passt, dann wird dir dein Gehirn die Rote Karte zeigen und Stress signalisieren, ein Zeichen für die Amygdala, in Aktion zu treten.«

»Und wenn wir starke Stressreaktionen erleben, verlieren wir Energie, und unser Akku erschöpft sich schneller«, fügte Marie hinzu.

»Genau. Wir könnten uns also auf die Suche nach einer passenderen Umgebung machen. Bei dieser Suche hilft es allerdings immens, wenn man sich selbst kennt, also seine wichtigsten und tiefsten Bedürfnisse und die dazugehörigen Aktivitäten, die man zur Erfüllung dieser Bedürfnisse braucht«, erklärte ich weiter.

»Und die Situationen, die mit einem Energieverlust verbunden sind, die wir aber nicht ändern können oder wollen, müssen wir im ersten Schritt akzeptieren – was aber nicht dasselbe ist, wie mit ihnen übereinzustimmen!«, erwiderte Marie.

»So sieht es aus! Das könnte zum Beispiel ein Kollege oder eine Kollegin sein, mit der wir zusammenarbeiten müssen, oder eine Aufgabe, die wir zu erledigen, aber keine Lust darauf haben. Oder denke an einen öffentlichen Auftritt. Es gibt so viele Situationen, die unser Affe als schwierig oder stressig einstuft, und schon führt das zur erhöhten Aktivierung der Amygdala«, erklärte ich. »Indem man die Situation als solche akzeptiert, übt man sich schon in Selbstregulation, weil es impliziert, dass wir unsere eigene innere Reaktion auf diese Situation akzeptieren. Eine Situation existiert nicht da draußen, sondern nur in unserem Kopf. Es ist völlig in Ordnung, jemanden nicht zu mögen, oder eine Aufgabe nicht erledigen zu wollen. Es ist auch völlig in Ordnung, wenn man nervös ist, bevor man seinen Song auf der Bühne präsentiert. Es ist in Ordnung, negative Gedanken oder Gefühle zu anderen Menschen oder bestimmten Situationen zu haben. Es ist, wie es ist. Was wir jedoch mit diesen Gedanken und Gefühlen machen, hängt mit der Selbstregulation zusammen. An dieser Stelle können wir aktiv werden und Verantwortung übernehmen. Selbstregulation verändert maßgeblich unsere Beziehung zu uns selbst.«

»Ist das jetzt die Stelle, bei der es wichtig ist, den Affen zu beruhigen?«, hakte Marie neugierig nach.

»Ja, das hast du genau richtig erkannt.«

»Nachdem ich damals all das verstanden hatte«, nahm ich den Faden wieder auf, »fing ich an, nach einer Strategie der Selbstregulation zu suchen, mit der ich die Aktivierung meiner Amygdala reduzieren und gleichzeitig meinem mentalen Akku einen Schub geben konnte. Denn genau das brauchen wir, um unser Potenzial zu erschließen und unsere Leistung zu

verbessern.«

»Und so die beste Version unserer selbst zu werden«, fügte Marie hinzu. »Weiß Großmama eigentlich, was sie mit diesem Satz bei dir bewirkt hat?«

»Ja, ja, ich habe irgendwann mal zu ihr gesagt, dass ich meine gesamten Forschungen darauf abgestellt hätte. Und ob du's glaubst oder nicht, sie hat nach meinen Erklärungen ihre Selbstregulation sehr gestärkt.«

»Ist nicht dein Ernst«, rief Marie überrascht.

»Doch, doch, aber dazu erzähle ich dir später noch ein bisschen mehr.«

»Hui, da geht's ja ganz schön steil nach oben«, rief Marie aus.

»Ich bin froh, dass wir wieder den gut angelegten Plankenweg unter unseren Füßen haben und den Anstieg zum White Hall nicht auf einer Schotterpiste gehen müssen«, meinte ich etwas außer Atem.

Der Wind hatte zugelegt, und es war merklich kühler geworden. Ich verlangsamte das Tempo und beobachtete meine Atmung und meinen Herzschlag während des Anstiegs. Da der Nebel immer dichter wurde, je höher wir kamen, entschieden wir uns, nicht bis zur Spitze des Djouce Mountain zu laufen, sondern unterhalb des Gipfels drum herum zu wandern. Trotz der Nebelschwaden an manchen Stellen war die Aussicht großartig. Wir konnten immer noch deutlich die Landschaft mit ihren grünen Felderquadraten und den kleinen Dörfern ausmachen und natürlich einen Blick auf die Irische See erhaschen. Was für ein Glück uns doch durch diese Wanderung zuteilwurde. Ich war so dankbar!

»Wo waren wir?«, fragte ich, als wir mit dem Abstieg begannen. »Ach ja, bei den Strategien zur Selbstregulation. Es gibt vor allem eine, bei der diese Effekte wissenschaftlich belegt wurden. Wenn du sie regelmäßig ausführst, werden dir zwei wichtige Entwicklungen auffallen: Zuerst beruhigt sich die Amygdala. Sie wird weniger schnell und weniger intensiv getriggert als zuvor. Situationen, die zuvor für viel Stress gesorgt haben, kommen dir nicht mehr so schlimm vor.«

»Oh, das klingt vielversprechend!«

»Ja, ist es! Denk nur an das Beispiel mit dem Bühnenauftritt: Wenn du die Strategie regelmäßig anwendest, bist du weniger nervös, bevor du auf eine Bühne gehst. Anders ausgedrückt: Die größte Quelle deiner inneren Blockaden wird deutlich reduziert!«

»Bedeutet das, die inneren Blockaden werden weniger mächtig, und man kann einfacher auf sein volles Potenzial zurückgreifen?«, sinnierte Marie laut vor sich hin.

»Genau. Das ist es, wenn ich davon spreche, das eigene Potenzial zu erschließen. Und es kommt noch besser. Wenn du diese Strategie regelmäßig anwendest, bekommen viele deiner kortikalen Funktionen einen deutlichen Schub. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Menschen, die sie ausüben, kreativer sind, bessere Entscheidungen treffen, sich außerdem Erinnerungsvermögen und Fokus verbessern, und Informationen viel effektiver verarbeitet werden können, um nur ein paar der wissenschaftlich belegten Vorteile aufzuzählen.«

Marie standen noch ein paar Fragezeichen ins Gesicht geschrieben.

»Wie sieht's mit der Gesundheit aus? Bei Cristina gestern meintest du, dass eine

gesteigerte Aktivierung der Amygdala das Immunsystem schwächt. Wenn die Amygdala nun weniger stark getriggert wird, sobald man diese Strategie anwendet, heißt das dann, dass man weniger oft krank wird?«

»Ja, das kann man so sagen, denn Menschen werden in der Tat öfter krank, wenn die Amygdala zu aktiv ist. Dieser negative Effekt wird sogar noch verstärkt, wenn man raucht oder Alkohol trinkt, um den Stress zu reduzieren. Da einem die übertriebene Stressreaktion eine große Menge der mentalen Energie raubt, verschlechtern sich alle Funktionen, die Energie aus dem mentalen Akku schöpfen. Unter Stress ist man sehr mit sich selbst beschäftigt und hat keine Antennen mehr für andere, weil der Affe im Kopf hyperaktiv ist und die ganze Aufmerksamkeit kapert.«

»Und diese negativen Konsequenzen lösen sich mit deiner Strategie in Luft auf?«, hakte Marie mit Zweifel in der Stimme nach.

»Nein, das wäre wohl zu viel des Guten«, erwiderte ich lächelnd. »Aber wenn wir sie regelmäßig praktizieren, beruhigt sich der Affe generell, und das führt zu einer größeren Gelassenheit. Zusätzlich verbessern sich auf natürliche Weise viele der negativen Effekte, die von einer gesteigerten Aktivierung der Amygdala ausgelöst werden – sie wird nämlich ruhiger. Bezüglich unserer Gefühlswelt sind wir weniger gestresst, besorgt, ängstlich und nervös. Die Forschung hat gezeigt, dass sich das allgemeine Wohlbefinden, die persönliche Lebensqualität erheblich verbessern. In uns herrschen weniger negative Gedanken vor, was sich positiv auf das Sozialverhalten auswirkt und die zwischenmenschliche Kommunikation verbessert. Die Fähigkeit zur Empathie wächst, und man kann eine Steigerung der emotionalen und sozialen Intelligenz feststellen.«

»Das ist ja ein wahres Wundermittel«, stellte Marie fest. »Wie heißt denn diese Strategie, von der du hier sprichst?«

Wir waren inzwischen den Djouce Mountain hinuntergelaufen und an der Holzbrücke am Fluss angekommen, der sich seinen Weg durch die mächtigen Felsbrocken bahnte.

»Ich spreche von Achtsamkeitsmeditation«, sagte ich nach einer Weile und schaute zu Marie hinüber.

»Wie?«, fragte Marie überrascht. »Die Selbstregulation funktioniert über Meditation? Bist du sicher? Irgendwie hatte ich etwas völlig anderes erwartet!«, meinte sie leicht skeptisch.

Ich lächelte. »Ich sehe es noch genau vor meinem inneren Auge, als ich von der Achtsamkeitsmeditation erfuhr. Damals saß ich in meinem Büro und las einen Artikel, in dem davon berichtet wurde. Gerade war ich dabei, den Artikel ein zweites Mal zu lesen, während mein Affe ständig auf mich einredete und Bewertungen zum Besten gab, wie: *Meditation ist doch nur was für Esoteriker!* und *Erzähl bloß deinen Kollegen nicht, dass du dich mit Meditation beschäftigst!* Mein Affe war nicht mehr zu bremsen. Aber ich erinnere mich, dass die Lektüre trotzdem ein tiefes Gefühl der Inspiration in mir hinterlassen hatte. Dieses Gefühl hatte mich schon beim ersten Lesen durchströmt und dazu gebracht, mich erneut dem Thema zu widmen und meine Vorurteile gegenüber der Achtsamkeit zu hinterfragen. Schließlich war es eine Technik, über die ich noch ganz wenig wusste«, gab ich zu.

»Ich habe zwar den Begriff ›Meditation‹ schon öfter gehört«, meinte Marie, »aber bisher war der Funke noch nicht übergesprungen.«

»Es gibt viele Meditationsarten«, fuhr ich fort. »Jetzt gerade reden wir über eine sehr spezifische Art, nämlich die Achtsamkeitsmeditation.«

»Wie praktiziert man denn Achtsamkeitsmeditation?«, wollte sie wissen.

»Genau darin liegt das Geheimnis begründet«, erwiderte ich. »Um diese positiven Effekte erleben zu können, ist es wichtig, dass du den Kern der Achtsamkeitspraxis verstehst. Denn darin unterscheidet sich diese Meditation von anderen.«

Ein junges Pärchen kam uns auf der Brücke entgegen und hielt plötzlich mittendrin an, um sich leidenschaftlich zu küssen.

»Ist Küssen auch eine Art von Meditation«, neckte mich Marie.

»Lass es mich mal so sagen: Man könnte jede Aktivität achtsam ausführen. Und wenn sich zwei leidenschaftlich küssen, gehe ich mal davon aus, dass es so ist.« Ich lächelte sie an. »Auf jeden Fall soll Küssen gut fürs Immunsystem sein.«

»Da wären wir ja dann wieder bei der Meditation«, lenkte Marie ein.

»Jawohl! Du hast ja mal erwähnt, dass deine Gedanken gerne auf Wanderschaft gehen, stimmt's?«

Marie nickte.

»In unserem Gehirn befinden sich mehrere Netzwerke, und eines davon, das DMN, das *Default Mode Network* wird aktiv, wenn wir uns nicht mit einer bestimmten Aufgabe beschäftigen. Sobald es in Aktion tritt, schweifen deine Gedanken ab und verflüchtigen sich in allerlei Bereiche, die nichts mit deiner momentanen Situation zu tun haben. Das DMN erfüllt vielerlei Funktionen, doch lass uns auf die wandernden Gedanken konzentrieren.«

Marie nickte und hörte aufmerksam zu.

»Wenn wir die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, aktivieren wir nicht das DMN, sondern ein anderes Netzwerk in unserem Gehirn, das sogenannte DEN, das *Direct Experience Network* – damit machen wir direkte oder unmittelbare Erfahrungen, die durch unmittelbare Sinneswahrnehmung gewonnen werden. Es ist das Wissen, das durch eine direkte Sinneserfahrung erworben wird und nicht vollständig in Worte gefasst werden kann.«

»Oh Mama, jetzt sind wir aber wieder in den tiefsten Tiefen der Neurowissenschaften gelandet …«

»Okay, dann gib mir noch eine Chance: Der Zauber der Achtsamkeit liegt darin, dass diese beiden Netzwerke nicht gleichzeitig aktiv sein können. Das bedeutet, dass wir die wandernden Gedanken deaktivieren, indem wir das DEN aktivieren.«

»Beruhigt sich dann der Affe?«, fragte Marie.

»Ja, mithilfe der Achtsamkeitsmeditation besänftigen wir unter anderem auch den Affen«, erwiderte ich.

Marie richtete ihren Blick in die Ferne und schien nachzudenken.

»Wie aktivieren wir das DEN?«

»Wie gesagt ist das DEN ein Netzwerk, das eng mit unseren Sinnen verbunden ist, also mit dem Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Tasten. Indem wir unsere volle Aufmerksamkeit auf diese sensorischen Erfahrungen lenken, aktivieren wir das DEN«, erklärte ich. »Als du vorgestern die Hände ins kalte Wasser gehalten hast, hast du das sehr bewusst auf der Haut gespürt. Das war eine direkte Erfahrung, es handelte sich um das reine Spüren, ohne diese Erfahrung zu bewerten oder zu interpretieren.«

»Und deshalb sollen sich die Gedanken beruhigen?«, fragte Marie ungläubig.

»Das Gehirn kann nicht gleichzeitig denken und eine direkte Sinneserfahrung machen.

Das heißt, die Gedanken werden deaktiviert, indem das DMN deaktiviert wird. Der Affe wird ganz leise oder schweigt sogar. Allerdings nicht lange, dann legt er wieder los. Was glaubst du, wie lange es dauert, bis er sich wieder meldet?«

»Ein paar Sekunden?«, gab Marie lachend zurück.

»Im besten Fall«, bestätigte ich. »Wir aktivieren bewusst das DEN während der Achtsamkeitsmeditation, indem wir unsere volle Aufmerksamkeit auf einen der Sinne lenken. Dadurch beruhigen wir das Default Mode Network. Leider bewegen sich unsere Gedanken dann wieder ziemlich schnell in alle Richtungen. Das ist der Moment, in dem wir abgelenkt sind oder in dem uns das Gehirn spontan Gedanken oder Bilder präsentiert, die nichts mit unserer momentanen Situation zu tun haben. Und jetzt kommt's«, meinte ich bedeutungsvoll. »Schweifen während einer Achtsamkeitsmeditation unsere Gedanken ab, regen wir uns nicht darüber auf, sondern erkennen an, dass es so ist, und bringen unsere Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf den Sinn, den wir gerade im Augenblick bewusst wahrnehmen.«

»Ah, ich glaube, jetzt verstehe ich es«, meinte Marie erleichtert. »Kannst du mir mal zeigen, wie man das DEN aktiviert?«

»Hättest du Lust auf eine kleine gemeinsame Übung?«

»Ja, auf jeden Fall!«

»Komm, wir setzen uns auf den Felsblock da vorn am Flussufer.« Wir kletterten an den Steinbrocken entlang und die Böschung hinab, um zu dem großen Felsblock unten am Wasser zu gelangen, der von großen buschigen Farnen umgeben war.

»Hier sind wir ein bisschen abgeschirmter«, meinte ich.

Wir legten unsere Rucksäcke ab, breiteten unsere Jacken aus und setzten uns hin.

»Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Achtsamkeitsmeditation zu praktizieren, aber alle haben einen Grundsatz gemeinsam: Wir richten unser Bewusstsein, ohne zu werten oder zu interpretieren, auf einen unserer Sinne und aktivieren auf diese Weise das DEN. An einem bestimmten Punkt wandern die Gedanken wieder, und das Default Mode Network wird aktiviert. Sobald wir das realisieren, leiten wir behutsam unsere Aufmerksamkeit wieder auf unsere Sinne zurück. Dabei ist es nicht wichtig, wie lange du diese Übung ausführst, denn es sind immer diese Grundprinzipien, die dich durch die Achtsamkeitsmeditation leiten.« Ich lächelte meine Tochter an. »Sitzt du bequem?«

Marie nickte.

»Ich persönlich finde es einfacher, wenn ich die Augen geschlossen halte. Wenn sie offen sind, kommentiert mein Affe alles, was ich sehe. Falls du dich damit aber nicht wohlfühlst, kannst du auch einen Punkt auf dem Boden ein paar Meter vor deinen Füßen wählen.«

»Ich glaube, ich mache auch lieber die Augen zu«, sagte Marie.

»Stell sicher, dass du gerade sitzt und deine Atmung nicht blockierst. Um dich mit der Praxis vertraut zu machen, aktivieren wir das DEN jetzt auf drei verschiedene Arten. Zuerst mithilfe des Tastsinns. Das machen wir, indem wir unsere volle Aufmerksamkeit auf das Empfinden in unseren Händen lenken. Dafür legen wir sie flach auf die Oberschenkel. Während der ersten Minute lenken wir unsere volle Aufmerksamkeit auf unsere Hände. Wir erspüren, was wir gerade in unseren Händen fühlen – ohne es zu bewerten. Einfach nur fühlen. Wenn wir anfangen zu bewerten oder das Empfinden unserer Haut an den Händen zu interpretieren, aktivieren wir den Affen in unserem Gehirn. Sollte das passieren, leiten wir einfach unsere Aufmerksamkeit wieder zurück. Fühle, was da ist. Akzeptiere, was du fühlst, so wie du es gerade fühlst. Nach einer Minute werde ich dann ›Atmen‹ sagen. Dann bringen wir unsere volle Aufmerksamkeit auf unseren Atem, ohne jedoch dabei die Art und Weise, wie wir atmen, zu verändern. Das könnte dann bedeuten, dass wir uns der Bewegung unseres Körpers gewahr

werden oder einfach nur der Luft, die wir in unsere Lungen oder aus ihnen heraus transportieren. Oder vielleicht wirst du dir auch der Bewegung deines Brustkorbs oder Bauchs bewusst, weil sie sich mit der Atmung bewegen. Im letzten Teil der Übung bringen wir unsere Aufmerksamkeit dann auf die uns umgebenden Geräusche. Wenn ich also ›Hören‹ sage, achten wir nur auf diese Geräusche. Wir nehmen sie einfach wahr. Sie können sich weit entfernt oder nah bei uns befinden, wie der Fluss oder der Wind. Aber es könnten ebenso gut auch die Geräusche in unseren Ohren sein. Auch hier gilt wieder: Gibt der Affe Kommentare ab, nehmen wir es wahr und bringen unsere Aufmerksamkeit einfach wieder zurück auf die Geräusche, die unsere Ohren erreichen.« Ich hielt einen Moment inne, um mir Maries voller Aufmerksamkeit bewusst zu sein. »Bist du bereit?«

»Bin ich«, bestätigte Marie und schloss die Augen.

Gibt es einen wundervolleren Ort, als an einem Flussufer im Wicklow-Mountains-Nationalpark unsere erste gemeinsame Achtsamkeitsmeditation durchzuführen?, dachte ich voller Ehrfurcht und Dankbarkeit.



»Das war ein wenig seltsam«, kommentierte Marie die Übung lächelnd, als wir die Meditation abgeschlossen und die Augen wieder geöffnet hatten.

»Seltsam? Warum?«

»Ich fühle mich entspannt, aber ich hatte auch das Gefühl, dass es schwierig ist, meine Gedanken von ihren Spaziergängen abzuhalten. Es fühlte sich an, als würde mein Affe die ganze Zeit quatschen wollen«, erklärte sie. »Der einfachste Teil war der mit der Atmung.«

»Die meisten Menschen, die ihre erste Achtsamkeitsmeditation machen, erleben, wie umtriebig der Affe ist und wie einfach wir uns ablenken lassen. Oft sind wir uns überhaupt nicht bewusst, wie viele Gedanken kontinuierlich in unserem Kopf herumschwirren und unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen«, erklärte ich. »Vergiss nicht, dass es nicht darum geht, an gar nichts zu denken – wäre das das zentrale Ziel, wäre Meditation eine sehr anstrengende Angelegenheit. Stattdessen lenken wir aber unser Bewusstsein auf das Hier und Jetzt. Und das aktiviert das DEN. Als natürliche Konsequenz wird dabei das Default Mode Network deaktiviert und unsere wandernden Gedanken verschwinden im Hintergrund. Wollen unsere Gedanken wieder das Steuer übernehmen, bringen wir behutsam unser Bewusstsein wieder zurück auf die Empfindungen, denen wir uns hier und jetzt bewusst sind. Letztlich ist es eine Bewusstseins- anstatt eine Entspannungsübung. Die mentale Entspannung ist im günstigsten Fall ein natürlicher Nebeneffekt der Achtsamkeitsmeditation.«

»Faszinierend! Und jetzt verstehe ich auch, warum diese einfache Praxis so eine starke Wirkung haben kann. Unsere Gedanken führen zu unseren Gefühlen, sowohl positiven als auch negativen. Durch die Achtsamkeitsmeditation werden die Gedanken ruhiger und lösen wahrscheinlich weniger Stress aus«, reflektierte Marie.

»Genauso funktioniert es!« Wieder einmal war ich sehr stolz auf meine kluge Tochter. »Durch die Achtsamkeitsmeditation wird die Aktivität des Default Mode Networks verringert,

dadurch entspannt sich auch der Affe und unsere Gedanken triggern die Amygdala nicht mehr so oft und so stark«, fügte ich hinzu. »Wenn wir über einen längeren Zeitraum Stress erleben, ist der Affe irgendwann überdreht, und wir können nicht mehr abschalten.«

»Deshalb war es für Cristina auch schwierig, mental an ihrem Urlaubsort anzukommen«, stellte Marie fest. »Oder den Himalaya wirklich wahrzunehmen.«

»Und Vanessa hatte deshalb Probleme, aus ihrer Arbeitssucht herauszufinden«, fuhr ich fort. »Sie war völlig in ihrem Kopf gefangen. Ihr Affe war zehn Jahre lang einem hohen Arbeitspensum ausgesetzt gewesen, warum sollte er also über irgendetwas anderes reden? Der Affe redet primär über die Arbeit und deshalb hören wir das am meisten.«

»Und vergessen dann, auf die Außenwelt zu hören«, sagte Marie. »Es wirkt so, als würde man nur sich selbst und den geschwätzigen Affen wahrnehmen.«

»Das ist auch der Grund, weshalb die Menschen nicht mehr gut miteinander reden können, wenn sie stark gestresst sind. Schlimmer noch, sie hören nur zu, um zu unterbrechen, und nicht, um zu verstehen. Der Affe macht dir schon klar, dass du die andere Person unterbrechen musst, weil du etwas zum Thema beizutragen hast!«

»Ah ja, das kenne ich«, sagte Marie. »Vor allem, wenn ich wütend bin, ist es schwer, dem Affen zu widerstehen.«

»Wenn wir aber regelmäßig die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, beruhigt sich der Affe, und wir erleben einen mentalen Raum, in dem wir uns die Reaktion aussuchen können, die für uns in dieser Situation angemessen ist. Das muss aber nicht unbedingt die Reaktion sein, die der Affe empfehlen würde!«, erklärte ich. »Wenn wir aufgebracht oder angespannt sind, ist die Amygdala angeregt, der Affe aufgeregt und schreit dann vielleicht vor sich hin – je lauter, desto schwieriger wird es, sich ihm zu widersetzen.«

»Wenn also Affe und Amygdala dank der Achtsamkeitsmeditation beruhigt sind, können wir aktiv entscheiden, wie wir reagieren wollen«, hob Marie hervor.

»Genau, wir entscheiden. Niemand mag eine Chefin, die außer Kontrolle gerät. Niemand mag einen Partner, der außer Kontrolle gerät. Niemand mag ein Elternteil, das außer Kontrolle gerät. Das, Marie, ist unsere Entscheidungsfreiheit. Das ist der Raum, in dem wir für unser Handeln verantwortlich sind. Ich halte das für eine der wunderbarsten Qualitäten, die ein Mensch besitzen kann. Das ist Weisheit.«



Wir saßen noch eine Weile still da, bevor wir uns wieder aufmachten. Nachdem wir durch dschungelartige Wälder bergauf gewandert waren, hörten wir in der Ferne nun den Powerscourt-Wasserfall rauschen und mir wurde bewusst, wie nah wir schon an Enniskerry waren.

»Wie oft sollte man die Achtsamkeitsmeditation praktizieren, um diese positiven Effekte zu erleben?«, fragte Marie und bändigte ihre rote Mähne, die ihr ins Gesicht fiel.

»Eine gewisse Regelmäßigkeit ist sehr wichtig. Viele Studien, die sich mit den

Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation beschäftigt haben, liefen meist über ungefähr acht Wochen. Wenn du also regelmäßig meditierst, am besten täglich, ist es ziemlich wahrscheinlich, dass du schon nach ein paar Wochen die ersten positiven Auswirkungen spüren wirst«, erwiderte ich. »Als Erstes entsteht meist ein innerer Frieden, eine innere Ruhe. Du schläfst besser, hast das Gefühl, weniger Stress zu haben, und du wirst dich weniger impulsiv verhalten.«

»Also jeden Tag ein paar Minuten meditieren, so wie wir das heute gemacht haben?«

»Die goldene Regel lautet: Aktiviere dein DEN, indem du dein Bewusstsein darauf lenkst, was deine Sinne gerade erleben, ohne es zu bewerten. Ob du es dabei auf deine Atmung oder deine Hände lenkst, wie wir es gemacht haben, entscheidest du selbst. Viele Menschen praktizieren diese Meditation, indem sie sich einfach ihrer Atmung bewusst werden. Andere praktizieren mithilfe eines Bodyscans und wieder andere in völliger Stille. Wenn du für dich unterschiedliche Achtsamkeitsmeditationen ausprobierst, wirst du deinen eigenen Weg finden. Gerade am Anfang würde ich dir fünf bis zehn Minuten am Tag empfehlen. Sobald du dich damit wohlfühlst, kannst du es auf fünfzehn Minuten steigern. Wenn du dann irgendwann fünfzehn bis zwanzig Minuten täglich praktizierst, ist das ein wunderbarer Anfang. Ich plane zum Beispiel am Wochenende immer gerne auch eine längere Einheit von dreißig bis fünfundvierzig Minuten ein. Hör auf deinen Körper, und du wirst merken, was gut für dich ist.«

»Wann meditierst du?«

»Ich beginne und beende meine Tage immer mit einer kurzen Meditation. Das hilft mir dabei, mein Bewusstsein auf das Hier und Jetzt zu lenken und mich nicht in meinen Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu verlieren. Beim Thema Achtsamkeit geht es darum, völlig wertfrei den Augenblick wahrzunehmen«, antwortete ich. »Es ist der geschwätzige Affe, der alles um uns herum bewertet, aber indem wir unser Bewusstsein auf unsere Sinne lenken und das DEN aktivieren, beruhigen wir den urteilenden Affen.«

»Und dann beurteilen wir nicht mehr, sondern akzeptieren, was gerade passiert und regen uns nicht mehr auf?«, fügte Marie hinzu.

»Genau. Hier spielt die Akzeptanz eine wichtige Rolle. Während der Achtsamkeitsübung akzeptiere ich alles, was in dem Moment um mich herum passiert. Wenn meine Gedanken aktiv werden, akzeptiere ich sie und lasse sie wieder gehen, indem ich mein Bewusstsein auf meine Sinne lenke. Ich kann nicht entscheiden, welche Gedanken in meinem Kopf erscheinen, warum sollte ich sie bekämpfen? Das macht es ja nur schlimmer. Akzeptiere sie also lieber, und lass sie dann behutsam weiterziehen.«

»Wahrscheinlich leichter gesagt, als getan«, meinte Marie. »Denn was ich immer noch nicht ganz verstehe, ist, wie ich Achtsamkeit in den Momenten praktizieren kann, in denen ich sehr durcheinander oder verärgert bin. Nehmen wir mal an, ich diskutiere mit jemandem. Bin wütend. Da kann ich ja schlecht die Augen schließen und zu meditieren beginnen, oder?«

»Na ja, könntest du schon, aber das würde dein Gegenüber sicherlich nicht beruhigen«, entgegnete ich grinsend. »Wenn wir regelmäßig üben, reduziert sich die Geschwindigkeit des Affens und seiner Stressreaktionen. Nach einigen Wochen Praxis wirst du feststellen, dass du dich ruhiger und gelassener fühlst, auch wenn du gerade nicht meditierst. Das bedeutet auch, dass der Affe und dein Stressniveau in für dich schwierigen Situationen nicht mehr so sehr getriggert werden. Natürlich werden dir diese Situationen immer noch als schwierig vorkommen, aber du wirst das Gefühl haben, dass du sie im Griff hast. Wenn du also eine Zeit lang regelmäßig praktiziert hast, wirst du in der Lage sein, dein eigenes Stresslevel in schwierigen Situationen schneller zu reduzieren, indem du die Gedanken akzeptierst und dir der physischen Veränderungen deines Körpers bewusst wirst, statt dich auf den tobenden

Affen einzulassen.«

»Das wäre mega, wenn es so kommen würde«, begeisterte sich Marie.

»Vor einigen Jahren hatte Großmama plötzlich mit Panikattacken zu tun. Die Ärzte meinten, körperlich sei alles in Ordnung, aber sie sollte ihren inneren Stress reduzieren. Ich habe Großmama von meiner Forschungsarbeit erzählt und ihr erklärt, was Achtsamkeit bedeuten kann. Dadurch hat sie vieles in Bezug auf ihre Problematik besser verstanden und praktiziert seitdem täglich. Mittlerweile spürt sie eine größere Gelassenheit und ihre Lebensqualität hat sich deutlich gesteigert. Immer wieder sagt sie zu mir: ›Was für ein Glück, dass es die Achtsamkeitsmeditation gibt!‹«, beendete ich die kleine Geschichte und atmete tief durch.



Wir waren inzwischen in unserem Hotelzimmer in Enniskerry angekommen. Ich hatte meine Stiefel ausgezogen und mich auf mein Bett fallen lassen. Die letzten Sonnenstrahlen fielen durch das kleine Dachfenster und wärmten mein Gesicht. Ich schloss die Augen und erinnerte mich an Maries Frage: »Wer bin ich und wer will ich werden?« – eine wichtige Frage, die ich mir regelmäßig selbst stellte. Mit der Zeit hatte ich gelernt, dass es einfacher war herauszufinden, was ich nicht möchte. Im Vergleich dazu war es tatsächlich schwieriger zu sagen, was mich im Leben wirklich erfüllte. Die Antwort darauf hatte mich auf meinen Lebensweg gebracht. Dennoch war ich es mir selbst schuldig, wie ich fand, regelmäßig über diese Frage nachzudenken und mich auf die Antworten neu einzustellen, um nicht von meinem Lebensweg abzukommen.

Marie strich sanft über meinen Arm. »Schläfst du?«

»Nein, ich denke nach.«

»Dann kann ich dich ja noch etwas fragen: Um also herauszufinden, was ich im und vom Leben will, muss ich es erforschen und verschiedene Aktivitäten ausprobieren?«

»Genau«, antwortete ich. »Selbst wenn du nicht weißt, wonach du suchst, heißt das noch lange nicht, dass du verloren bist im Strudel des Lebens. Es heißt nur, dass du das Leben erforschst. Dabei ist es wichtig, deine Sinne zu öffnen und nicht im Kopf stecken zu bleiben, sondern dich der Welt mit deinen Sinnen anzunähern und aufgeschlossen zu sein. Nimm das Hier und Jetzt an. Widme dich der Weisheit des Moments. Denn nur so kann dich deine innere Stimme führen. Achtsamkeit unterstützt uns dabei herauszufinden, wer wir wirklich sind und was uns wichtig ist.«

»Ich bin nie allein.« Marie lächelte.

»Genau, du hast immer dich selbst.« Ich zwinkerte ihr zu.

Marie hatte uns Tee aufgebrüht, und ich nahm die Tasse dankbar entgegen. Sie strahlte so viel Energie und Lebensfreude aus.

»Das mit Großmama wusste ich gar nicht«, meinte sie. »Und es berührt mich, dass sich mit dem Satz, den sie dir mit auf den Weg gegeben hat, auf diese Weise der Kreis schließt.«

Ich lächelte sie an und war den Tränen nahe. »Großmama hat sicherlich einen großen

Anteil daran, indem sie sagte, dass es das Höchste im Leben sei, die beste Version seiner selbst zu werden. Ich habe seitdem auf jeden Fall verstanden, dass die Achtsamkeitsmeditation eine große Rolle in diesem nie endenden persönlichen Entwicklungsprozess spielen kann. Ich könnte mir aber auch vorstellen, dass ich auf diese Erkenntnis so oder so gestoßen wäre. Entscheidend ist am Ende, dass du durch Achtsamkeit viel besser ein Gefühl dafür bekommst, was du dem Leben zu schenken hast oder wie du deinem Leben Sinn gibst. Und solange wir empfänglich und aufgeschlossen bleiben, werden wir die Dinge finden, die wir finden sollen.«

»Den eigenen Lebensweg«, schloss meine kluge Tochter. Und mein Herz weitete sich ins Unendliche.



Marie setzte sich auf das benachbarte Bett und holte das Stück Papier hervor, auf dem sie die zwei Menschen am Flussufer gezeichnet hatte. Beide wollten auf die andere Seite. Es gab aber nur ein Boot, mit dem jeweils nur eine Person den Fluss überqueren konnte. Dennoch erreichten beide die andere Seite. Aber wie?

Ich dehnte und streckte mich und spürte, wie sich mein Körper langsam entspannte.

»Du hast nie explizit gesagt, dass die beiden Menschen am selben Flussufer stehen«, rief Marie plötzlich aus.

Ich drehte meinen Kopf zu ihr und strahlte sie stolz an.

Dank an Josefien und Malou - ihr seid mein Licht.


KW.



Penguin Random House Verlagsgruppe
Buchentdecker-Service
nutzen & gewinnen!
Bestellen Sie unseren Newsletter und erhalten Sie exklusive Informationen über:
• Neuerscheinungen, Bestseller & Lesetipps
• Attraktive Gewinnspiele & Aktionen
• Tolle Preisaktionen & Schnäppchen
Mit monatlichem Gewinnspiel!
Jetzt anmelden